

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 10»

Утверждено
Директор МБОУ «СШ №10»

/С.М.Пищева
« 20 » г.



**Программа психологического
сопровождения одаренных детей.**

Педагог- психолог: Поштатенкова С.И.

Смоленск 2024г.

Пояснительная записка

В настоящее время все более приоритетной становится работа с одаренными детьми. Заниматься одаренными детьми необходимо, прежде всего, потому, что полное раскрытие способностей и талантов ребенка важно не только для него самого, но и для общества в целом, что и определяет актуальность работы.

Одаренный ребенок – это ребенок, который выделяется очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности. Каждый ребенок неповторим, но при всем индивидуальном своеобразии проявлений детской одаренности существует довольно много черт, характерных для большинства одаренных детей. Одаренность находит свое проявление в поведении, общении с взрослыми и сверстниками, а также в особенности познавательной сферы.

К группе одарённых детей могут быть отнесены ученики, которые имеют показатели развития познавательной сферы выше, чем у сверстников. Такие дети обладают отличной памятью, высоким качеством внимания, большим словарным запасом, что позволяет им свободно и четко излагать ход своих мыслей. Кроме того, дети данной группы проявляют ранний интерес к дивергентным задачам и сохраняют его. Одной из особенностей мышления одаренного ребенка является оригинальность как способность продуцировать оригинальные идеи или разрабатывать существующие. Гибкость мышления – способность быстро и легко находить новые стратегии решения задач. Высокий уровень развития познавательной сферы обуславливает острое и широкое восприятие у детей окружающего мира: чрезмерно любопытны, склоны к исследовательской деятельности, воспринимают связи между явлениями и предметами, способны самостоятельно на основе полученной информации делать вывод.

К личностным особенностям одаренных детей относят: обостренное чувство справедливости, опережающее нравственное развитие, развитое чувство юмора. Поскольку дети склонны предъявлять к себе высокие требования, то подвергают себя и окружающих критике, часто остро реагируют на несправедливость. Также они предрасположены к повышенному уровню тревожности, эмоциональной неустойчивости, автономности, поэтому имеют большую вероятность стать носителем конфликтной самооценки. Обладают богатой фантазией, что нередко приводит к нарушению восприятия грани между реальностью и фантазией. Несмотря на то, что одаренные дети достигают высоких результатов в деятельности, которой занимаются, все же у них есть свои трудности.

Трудности в первую очередь связаны с проблемой адаптации такого ребенка в коллективе сверстников. Одарённые дети тяжело воспринимаются окружающими, этому есть свои причины. Ведь нередко педагогическими работниками творческое мышление рассматривается как негативизм или отклонение от нормы. Соответственно, автономность одаренного ребенка трактуется как его недостаточная воспитанность, или желание противостоять коллективу. В результате из-за личностных особенностей одаренный ребенок воспринимается педагогами как трудный.

Родители, аналогично, препятствуют развитию одаренности тем, что акцентируют свое внимание только на совершенствовании способностей у ребенка. У одаренных детей часто встречается неравномерность психического развития, поскольку для них характерно опережение в какой-либо одной области. В силу высокого умственного развития одаренным детям могут быть неинтересны игры сверстников.

Поэтому одаренные дети начинают испытывать трудности в общении еще в детском саду, так как содержание их игр значительно отличается от тех, в которые играют сверстники. Подобная асинхрония развития психических сфер обуславливает нестабильную и противоречивую самооценку.

По мнению А.А. Реана, самооценка в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором ее поведения и деятельности. При этом на фоне повышенной чувствительности к социальной действительности, одаренные дети в большей степени, чем их сверстники, подвержены негативному влиянию неблагоприятия в сфере

взаимодействия и взаимоотношений. Среди одаренных детей отмечается тенденция к экстремальным вариантам самооценки: крайне завышенной или крайне заниженной, что способствует широкой зоне конфликтных ситуаций и выступает пусковым механизмом нарушения поведения.

Главное состоит в том, что самооценка одаренного ребенка находится в противоречии с оценкой социума, не соответствует внешней оценке (родителей, педагогов, класса). В условиях, когда самооценка одаренного ребенка не находит опоры в социуме, когда его оценка другими постоянно низка, в сравнении с самооценкой, когда постоянно блокируется фундаментальная потребность в признании и уважении – развивается резкое ощущение личного дискомфорта. Это в конечном итоге способствует деформации эмоциональной сферы.

Одним из распространенных путей решения этой проблемы является переход ребенка в группу, в которой оценка окружающими является адекватной самооценкой или даже превосходит ее, т.е. ребенок выбирает ту группу сверстников, которая готова его принять. К сожалению, очень часто в новой неформальной группе, в которой ребенок находит необходимую социальную опору, доминирующей является конторнормативная шкала ценностей. Как показывают многочисленные исследования, конторнормативность ценностей характерна для групп подростков-делинквентов. Однако описанный путь разрешения противоречия между самооценкой и оценкой, может и не приводить к негативным последствиям. И это происходит в том случае, когда ребенок включается в неформальную группу, ориентированную на нормативную шкалу ценностей с аналогичной мотивационной направленностью.

Таким образом, снижение интереса к учебной деятельности, личностные особенности, проблемы в общении со сверстниками и взрослыми, нарушение самооценки, поведения и т.д. выступают детерминантами дезадаптации. В целом личностные особенности ребенка (негативизм, упрямство, эмоциональная нестабильность, нестандартное мышление и т.д) в сочетании с неграмотным отношением взрослых к проблеме одаренности, нарушает адекватный процесс адаптации ребенка и приводит к угасанию одаренности. Более того неправильное отношение окружающих к ребенку увеличивают вероятность его попадания в «группу риска». Поскольку длительное пребывание ребенка в состоянии дезадаптации приводит к деформации самооценки и эмоционально-волевой сферы, что характерно для детей «группы риска». Ввиду этого проблема заключается в своевременном выявлении одаренных детей или детей с признаками одаренности, а также в создании условий для их развития. Решение этой проблемы составляет цель программы.

Цель психологического сопровождения: содействие в выявлении, поддержке и развитии талантливых детей, сохранении психологического и физического здоровья.

Задачи:

- 1) подбор диагностического комплекса для выявления вида одаренности детей с учетом возрастных особенностей.
- 2) развитие эмоциональной устойчивости, формирование навыков саморегуляции, преодоление стресса, поведения в экстремальных ситуациях (на конкурсах, олимпиадах и др.);
- 3) учет индивидуальности каждого учащегося, выработка его индивидуальной траектории развития, раскрытие творческого потенциала;
- 4) повышение психологической компетенции педагогов, родителей, через просветительскую деятельность (проведение консультаций, обучающих семинаров для родителей и педагогов по знакомству с видами одаренности).

Психолого-педагогическое сопровождение одаренных детей представляет собой создание социально-психологических условий для успешного обучения, развития, воспитания. Начальным направлением психолого-педагогического сопровождения является – выявление детей с признаками одаренности или одаренных детей через реализацию диагностической работы. Согласно концепции Д.Ж. Рензулли одаренность есть сочетание

трех основных характеристик: интеллектуальные способности (превышающих средний уровень), креативности и настойчивости (мотивация, познавательная активность). Ввиду этого система выявления одаренных детей в школе представлена комплексной моделью, которая реализуется в два этапа.

Первый этап предполагает сбор информации через такие методы, как наблюдение, беседу с родителями, учителями и ребенком, анализ продуктов деятельности ученика и т.д. При этом первичным источником информации о наличии одаренности у ребенка служат родители, сверстники, учителя, которые могут наблюдать детальность детей и выделить среди них тех, кто отличается познавательной активностью, желанием выйти за пределы предложенного задания, умением ставить цель, искать способы ее достижения; быть способным к свободному выбору и ответственности; максимально использовать свои способности и т.д. С целью получения более детальной информации осуществляется процедура тестирования оценки познавательной сферы, креативности и мотивационной сферы.

При выявлении детской одаренности применяется следующий диагностический инструментарий:

- Методика «Карта одаренности» (автор Савенков А.И), позволяет количественно оценить степень выраженности у ребенка различных видов одаренности. Методика предназначена для родителей детей, в возрасте от 5 до 10 лет.

- - Опросник креативности (автор Дж. Рензулли в адаптации Е.Е. Туник) предназначен для родителей и педагогов, позволяет определить уровень одаренности у детей. Для учащихся с целью выявления одаренности используются тесты из психологического практикума «Модифицированные креативные тесты Вильямса». (автор Е.Е. Тунник).

- Также используется тест креативности Торренса для диагностики творческого мышления.

В целях получения информации об интеллектуальном уровне развития ребенка применяются следующие тесты с учетом возрастного развития:

- Методика «Словесно-логическое мышление» (автор Замбиявичене).
- - Тест «ГИТ» (автор М.К. Акимова).
- - Тест ШТУР (автор К.М. Гуревич).
- - Тест Тулуз-Пьерона для диагностики свойств внимания.
- - Тест «Заучивание 10 слов» (автор А.Р. Лурия).

Используются также тесты для определения мотивационной направленности:

- анкета для оценки уровня школьной мотивации Н. Г. Лускановой;
- методика изучения учебной мотивации М. Лукьяновой;
- методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация, автор А.Д. Андреева);
- методика «Определение интенсивности познавательной потребности ребенка» (автор В.С. Юркевич).

Выявление одаренных детей - это не одноразовое мероприятие, а длительный процесс. Необходимо учитывать, что одаренность может развиваться во времени, и поэтому тестирование периодически следует повторять. Наряду с вышеперечисленными методиками используется тестовый материал для измерения состояния эмоционально-волевой сферы и личностных особенностей ребенка, его отношений с родителями и сверстниками, что позволит составить целостное представление о ребенке. Выявленная картина позволит определить не только наличие одаренности у ребенка, но и спрогнозировать дальнейшую работу с ним.

Следующим направлением деятельности по психолого-педагогического сопровождению одаренного ребенка выступает коррекционно-развивающая работа, которая представлена комплексом упражнений, позволяющих повысить адаптационные способности

ребенка и сохранить психическое здоровье. В более конкретном понимании коррекционно-развивающая работа представляет собой оптимизацию эмоционально-волевой сферы. Поэтому цель всей коррекционной работы с одаренными детьми направлена на формирование у детей уверенности в успехе и признании, возможности совершить то или иное действие, осуществить намеченное, почувствовать свою значимость и защищенность; развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников; овладение способами, методами релаксации, снижение тревожности, агрессии. Упражнения нацелены также на развитие творческого мышления.

Таким образом, коррекционная работа предполагает «исправление» отклонений. При этом коррекционно-развивающая работа не может быть эффективной без привлечения ближайшего окружения одаренного ребенка.

Поэтому возникает необходимость включения в программу просветительской, консультативной работы с родителями и педагогами, что позволит повысить их психологическую компетентность. Консультативная работа и психологическое просвещение реализуется и на детской аудитории, что позволяет не только поддержать одаренного ребенка, но и обеспечить формирование сознательного выбора жизненной траектории.

Формы работы с родителями:

- родительские собрания;
- буклеты с содержанием информации, способствующей повышению психологической компетентности родителей и педагогов;
- беседа;
- дискуссия/

Для анализа достижения цели программы используется итоговая диагностика с помощью применения вышеуказанного диагностического инструментария. Итоговая диагностика позволяет определить эффективность коррекционно-развивающей, просветительской и консультативной работы.

Формы работы с детьми:

- работа по индивидуальным планам;
- участие в олимпиадах и конкурсах различного уровня;
- тренинговая работа или коррекционно-развивающая;
- кружки по интересам;
- проектная исследовательская деятельность;

Принципы выявления и сопровождения одаренных детей:

- характер оценки развития ребенка должен быть комплексным для чего необходимо задействовать все источники информации;

- оценивание ребенка как одаренного не должно являться самоцелью, а должно служить стимулом его дальнейшего развития и продвижения;
- согласие ребенка на помощь и поддержку;
- опора на личные силы, потенциальные возможности;
- ориентация ребенка на его способность самостоятельно преодолевать препятствия на индивидуальной образовательной траектории развития;
- длительное наблюдение и анализ поведения ребенка в тех видах деятельности, которые максимально соответствуют его склонностям и интересам;
- принцип совместности, сотрудничества, безопасности, защиты психологического здоровья;
- непрерывное сопровождение ребенка в образовательной среде;
- своевременное выявление и коррекция психологических преград: «комплекс звезды» или «комплекс неполноценности»;
- рефлексивно-аналитический подход к процессу и результату;

План реализации программы «Психолого-педагогическое сопровождение одаренных детей»

Название работы	Содержание	Сроки реализации
Диагностическая работа	Осуществление психологической диагностики с целью выявления одаренных детей.	сентябрь
Организационная работа	Составление банка данных одаренных и способных детей	сентябрь
Коррекционно-развивающая работа	Реализация коррекционно-развивающей работы с одаренными детьми по следующим направлениям: оптимизации уровня агрессии; снижение тревожности; оптимизация уровня самооценки; развитие коммуникативных навыков; развитие творческого мышления	октябрь-апрель
Консультативная работа с родителями и педагогами	Оказание информативной помощи родителям и педагогам по запросу	в течение года
Просветительская работа с родителями, педагогами	<p>Повышение психологической компетентности посредством информирования через такие формы как: родительское собрание, выступление на МО, круглые столы, беседу, дискуссию, буклеты и т.д. Тематика мероприятий: «Если Ваш ребенок одаренный»; «Авторитет родителей»; «Создание в семье психологического климата, способствующего развитию творческих способностей»; «формирование учебной мотивации» и т.д.</p> <p>Темы мероприятия для педагогов «Сопровождение одаренного ребенка», «Сущность одарённости»; «Виды одаренности»; «Проектирование образовательной среды для одарённого ребенка» и т.д.</p>	в течение года
Работа с учащимися включает иные формы	Творческие конкурсы, олимпиады, летний оздоровительный лагерь, проекты, лаборатории, сообщества по интересам, тематические встречи, квесты и т.д.	в течение года

Тематическое планирование коррекционно-развивающих занятий

Тема занятия	Кол-во часов	Всего часов
Оптимизация уровня агрессии	4	20ч
Снижение тревожности	4	
Развитие коммуникативных навыков	4	
Коррекция уровня самооценки	4	
Развитие творческого мышления	4	

Ожидаемые результаты

- повышение уверенности в себе через реализацию упражнений по оптимизации уровня самооценки и снижения тревожности;
- развитие способности к адекватной оценке своих способностей и возможностей;
- умение устанавливать контакт с близким социальным окружением через развитие навыков личностного общения и овладения техниками общения;
- умение конструктивным способом выражать негативные эмоции посредством овладения способами регуляции поведения, эмоциональным состоянием и методами релаксации;
- увеличение желания к полноценной реализации своих способностей посредством развития творческого мышления.

Содержание коррекционно-развивающих занятий

Тема: Оптимизация уровня агрессии

Занятие 1 «Знакомство» Цель: знакомство участников тренинговой группы, ознакомление с правилами занятий и создание мотивации на взаимодействие. Ход занятия: Приветствие Упражнение «Снежный ком» Цель: знакомство и запоминание имен всех участников игры. Инструкция: участники по кругу называют свои имена следующим образом: 1-ый участник называет своё имя и придумывает на первую букву своего имени слово, характеризующее его (например, Лена - ласковая); 2-ой участник говорит имя и характеристику первого и называет свои - имя и характеристику; 3-ий называет имена и характеристики 1-го и 2-го и называет свои и т.д. Упражнение «Правила нашей группы» Цель: ознакомления с правилами поведения в группе. Инструкция: после того, как участники и ведущий познакомились друг с другом. Ведущий вывешивает на стенде плакат,

содержащий перечень правил, способствующих эффективности занятий. Все правила совместно обсуждают: доверительный стиль общения; общение по принципу «здесь и сейчас»; персонификация высказываний; искренность в общении; конфиденциальность всего происходящего в группе; недопустимость непосредственных оценок человека; уважение говорящего; активное участие в происходящем; правило «СТОП». Упражнение «Визитка» Цель: снятие напряжения, самопрезентация, включение участников тренинга в групповой процесс. Материалы: бумага и цветные карандаши. Инструкция: в течение 5 -7 минут придумать и изобразить визитку с помощью материалов, которая должна содержать девиз. Упражнение «Зови меня...» Инструкция: участники образуют круг. Ведущий предлагает детям выбрать себе какое-нибудь имя, какими они хотели бы называться в группе. Каждый участник, выходя в центр, называет себя, сопровождая это имя условным жестом. Подростки делают шаг в круг и повторяют это имя, сопровождая его жестом. После того как вся группа назовет свои новые имена, в центр выходит ведущий и представляется сам. Упражнение «Ассоциации» Цель: получение информации о себе от членов группы. Инструкция: один из участников, принимает роль ведущего, он выходит за дверь, а участники выбирают из группы одного участника, которого ведущий должен отгадать. Вернувшись, ведущий задает вопросы членам группы и по их ответам пытается угадать человека. Вопросы задаются на ассоциации, возникающие у каждого члена группы в связи с загаданным человеком. Рефлексия

Занятие 2 « Агрессия и Я» Цель: раскрытие понятия «Агрессия» и «Агрессивность». Ход занятия: Упражнение «Передай мяч» Инструкция: участникам предлагается передавать мяч соседу слева и при этом называть то состояние, эмоцию, которое он испытывает. Упражнение «Назови эмоцию» Цель: проработка эмоциональных состояний, мешающих либо благоприятствующих общению. Инструкция: передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению. Затем мяч передается в другую сторону и называются эмоции, способствующие успешному общению. Упражнение « Агрессия это...» Инструкция: участникам раздаются карточки с характеристиками агрессии, и агрессивности, и понятием гнева (понятие, определение, цель, роль, виды ее проявления, последствия и так далее) Каждый участник по очереди зачитывает определение, затем происходит обсуждение. После того, как участники прочитают все карточки, ведущий задает вопросы: какое ваше мнение относительно использования агрессии в повседневной жизни; она играет положительную или отрицательную роль; приходилось ли вам проявлять агрессию, если да как давно; какая для этого была причины и так далее. Упражнение «Агрессивность и гнев» Инструкция: ведущий обозначает, что гнев является отрицательной эмоцией, что отрицательно воспринимается окружающими и предлагает выполнить задание. Один из участников выполняет любое неагрессивное действие (встает, кладет ногу на ногу, улыбается, подмигивает). Второй комментирует это с позиции агрессивного человека: «ты встал, потому что хочешь толкнуть ногой мой стул», «Ты улыбаешься, потому что хочешь сказать про меня какую-нибудь гадость» и т. д. После завершения упражнения обсуждается. Каким представляется агрессивный человек? Улучшается ли его самочувствие после гневных нападок? Как к нему будут относиться близкие? Как к нему могут относиться посторонние? Упражнение «Довольный – сердитый» Цель: дать подросткам возможность понять, что они в состоянии играть свои эмоции, а значит и контролировать их. Инструкция: Ведущий: «Закрой глаза и задумайся о том, что ты делаешь, когда ты доволен, и что ты делаешь, когда ты сердит. Сначала представь себе, что ты доволен. Что ты тогда делаешь? Где ты находишься при этом? Кто находится рядом с тобой? Как ты чувствуешь себя в таких случаях? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты доволен? Теперь представь себе, что ты рассержен. Что ты делаешь? Где ты находишься? Кто рядом с тобой? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты рассержен? Теперь подумай, в каком состоянии ты бываешь чаще. Выбери сейчас одно из чувств - то, которое ты испытываешь чаще. Теперь закрой глаза. Начни ходить по комнате и выражай то чувство, в котором ты пребываешь всеми возможными способами. Дыши гневно или довольно, двигайся в соответствии с этим

настроением, издавай какие-либо звуки, соответствуй этому чувству. А сейчас, пожалуйста, замри в тишине и медленно превращайся в противоположное чувство. Если ты был сердитым, то стань довольным. Теперь веди себя подобно новому чувству. Обрати внимание на то, что меняется в твоём теле при перемене чувства. Может, это дыхание, может, что-то происходит с глазами. Рефлексия

Занятие 3 «Скажет гневу нет» Цель: снижение напряжение и снятие агрессии. Ход занятия: Приветствие Упражнение «Как хорошо, что сегодня ты...» Инструкция: продолжить фразу «как хорошо, что ты пришел...» Упражнения «Самоконтроль внешнего выражения эмоций» Инструкция: ведущий предоставляет участникам возможность вспоминают конкретную ситуацию, в которой они испытывали сильное эмоциональное напряжение, свое состояние (позу, мимику, жесты) и мысленно воспроизводят его. Упражнение «Волчьи игры» Инструкция: участники выстраиваются в шеренгу, первый – это голова волка, последний – хвост. Голова должна схватить хвост, а тот должен увильнуть. Важно, чтобы каждый подросток побывал в обеих ролях. Молодые волки тренируются показывать свои зубки, предупреждая о нападении. Волк показывает свою готовность напасть, а зеркало отражает всё, что делает волк. Затем они меняются. Упражнение «Три поросенка» Инструкция: Молодые волки (сказка «Три поросёнка») тренируются хорошо дуть, чтобы сдувать домики поросят. Из картона для труда по принципу карточного домика складывается дом. Задача молодого волка - подуть так, чтобы разрушить дом. Волки могут объединять свои силы. Упражнение «Змей Горыныч» Инструкция: подросткам предлагается нарисовать на листе бумаги какое-либо чудовище, потом представить ситуацию, когда они разозлены, чувствуют себя гневными. В этот момент необходимо сделать с листком все, что угодно – помять, порвать, растоптать и т.д. Упражнение «Час тишины» и «час можно» Инструкция: Ведущий предлагает задание в котором по сигналу, например подмигивание, подростки должны прекращать беседу, а при поднятие руки начать разговаривать. Упражнение « Мое состояние» Инструкция: ведущий предлагает участникам передавать мяч соседу, называя свое эмоциональное состояние. Упражнение «Волшебная лавка» Инструкция: ведущий просит участников представить, что существует лавка, в которой продаются весьма необычные вещи: терпение, чувство юмора, доверие, сопереживание и т.п. В роли продавца выступает ведущий, он предлагает первому участнику приобрести какое-либо качество, составляющее неагрессивную личность, например, терпение. Прежде, чем обменять ее на что-то из агрессивных качеств, продавец спрашивает, зачем покупателю терпение, как много его ему нужно, в каких ситуациях необходимо им воспользоваться и т.д. Упражнение «Лукас, где ты?» Инструкция: понадобится две повязки на глаза и две свёрнутые в трубку газеты. Непосредственно в игре участвуют два человека, остальные будут зрителями, но все смогут сыграть в эту игру по очереди. Обоим игрокам завязывают глаза, они ложатся на ковёр, голова к голове, сцепившись левыми руками, а в правые, взяв свёрнутые в трубку газеты. Один из игроков спрашивает другого: «Лукас, ты здесь?» Второй отвечает: «Да, здесь» - и откатывается в сторону, потому что первый игрок старается ударить его газетой. Руки нельзя разнимать. Удар должен быть только один. Потом они меняются ролями. Упражнение «Лист гнева» Инструкция: рисунки выполняются на отдельных листах. Каждый может порвать свой лист гнева или оставить. На лист бумаги можно излить свой гнев, нарисовать себя в гнев. Что вы чувствуете во время гнева? Зачем нужен лист гнева? Будете ли вы применять этот способ выражения гнева в ситуации, когда вы очень злы, сердиты, гневны? Что положительного есть в листе гнева? Упражнение « Спусти Пар» Инструкция: для выполнения упражнения, участникам раздаются листки на которых им предлагается написать причины, что им мешают при общении. Упражнение «Чего я избегаю» Инструкция: участнику дается карандаш, бумага и 5 минут времени, чтобы написать список под общим заголовком: «Чего я избегаю». Это могут быть темы разговоров и чувства, личности и действия, точки зрения и мнения. Надо попытаться сделать это, не упрекая себя ни в чем и не думая о том, что скажет по этому поводу кто-либо. Все люди чего-нибудь не любят и избегают, это совершенно нормальная ситуация. Это упражнение

дает возможность задуматься над тем, насколько мы довольны своей жизнью. Список включает в себя столько пунктов, сколько участник успеет написать за 5 минут..

Обсуждение: Какие чувства вы испытали, когда рассказывали о том чего избегаете? Легко ли было об этом говорить? Упражнение «Притча» Инструкция: А теперь займите наиболее удобную для вас позу, расслабьтесь и закройте глаза. Я расскажу вам притчу.

Притча: Обиды на песке

Два друга, шли в пустыне. В один момент они поспорили и один из них дал пощёчину другому. Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке: «Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину.»

Они продолжали идти, и нашли оазис, в котором они решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул, и его друг его спас.

Когда он пришёл в себя, он написал на камне:

Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь.

Тот, кто дал пощёчину и который спас жизнь своему другу спросил его:

«Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему?» Друг ответил: «Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это». Научись писать обиды на песке и гравировать радости на камне. Оставь немного времени для жизни! И пусть будет легко и светло. А теперь, каждый из вас должен оставить свои обиды и все негативные переживания в прошлом. Когда вы откроете глаза с вами останутся только ваши положительные эмоции и ощущения. Рефлексия

Занятие 4 «Разберемся с чувствами» Цель: знакомство с эмоциями, обучение их распознавать и управлять ими 1.приветствие 2.разминка «Сегодня я похож на цветок... потому что... Упражнение «Разберемся в чувствах». Инструкция: участнику предлагается посмотреть на карточки и назвать эмоции, а затем ответить на следующие вопросы. Что такое позитивные чувства, почему они так называются? Какие чувства можно отнести к позитивным? Зачем в общении нужно выражать позитивные чувства?. Что такое негативные чувства, почему они так называются? Какие чувства можно отнести к негативным? Зачем в общении нужно выражать негативные чувства? Упражнение «Нарисовать свой гнев» (содействие формированию адаптивного поведения).

Ведущий предлагает изобразить на листе бумаги, на что похож его гнев. Обсуждение:

- Что изображено на рисунке?
- Что чувствовал, когда рисовал?
- Изменилось ли состояние?
- Что хочется сделать с этим рисунком?

Упражнение «Письмо»

Инструкция: Ведущий предлагает написать письмо человеку, который вызывает злость и активное неприятие, расскажи что переживаешь, когда видишь этого человека, слышишь упреки, замечания, оскорбления и что хочешь сделать в ответ. Обсуждение:

- Что хочется сделать с написанным письмом?
- Трудно ли было писать, все ли написано?
- Изменилось ли состояние после написания? Упражнение «Проволочный человек» (содействие формированию навыка самоуправления).

Инструкция: Слепить из пластилина человечка. Как вы думаете он добрый или злой? Какое у него эмоциональное состояние? У него много друзей? Как он реагирует на критику? Рассказать о том, какой он, чем отличается от других. Затем психолог держа в руках человека, начинает управлять им: поднимать одну руку, сгибать тело, наклонять голову. Хозяин человека должен все эти действия, как зеркало. Последним действием проволочный человек возвращается в первоначальное состояние. Обсуждение:

- Что отражает мой человек?
- Что я чувствую, когда мной манипулировали?

• Что мне больше всего хотелось сделать в этот момент?

• Что такое самоуправление и самоконтроль? Что необходимо человеку, чтобы управлять собой?

Упражнение «Новая жизнь» Инструкция: скомкайте фигуру из пластилина, а затем снова слепите человечка. Ответьте на вопросы: что она чувствовала? То же самое происходит и с человеком, когда мы его обижаем. Можно ли восстановить фигуру? (Можно, но негативные впечатления останутся). Упражнение «Маленький принц» (осознание ценности и уникальности внутреннего мира своих чувств и эмоций).

Инструкция: Представь себя Маленьким Принцем, имеющим свою собственную планету. Нарисуй свою планету. Обсуждение:

- Кто может прилететь на эту планету?
- Кого ты пригласишь и зачем?
- Кто живет всегда на этой планете?
- Для кого всегда двери в твою планету открыты? Почему?
- А перед кем тебе хочется запереть дверь на все засовы? Почему? Рефлексия

Тема 2: Снижение уровня тревожности

Занятие 5 «Карта моих желаний»

Цель: Преодоление тревожности, связанной с общением, снятие эмоционального напряжения, релаксация. Приветствие. Упражнение «Карта желаний» Инструкция: Составьте карту желаемых чувств, которые вам хотелось бы пережить в ближайшее время. Спросите себя, в каких ситуациях можно пережить желаемые чувства? Что их может пробудить?

• Общение с друзьями, другом, подругой • Успехи в учебной деятельности • Общение с природой • Интересный досуг • Занятие любимым делом • Забота о других людях • Ваша внешность • Состояние здоровья • Материальные приобретения и т.д. Упражнение «Недовольство собой» Инструкция: Разделите бумагу на две половинки. Слева, в колонку «Недовольство собой», запишите все, чем вы недовольны в себе сейчас, сегодня (5 мин.). После этого в правой колонке «Контраргументы» приведите контраргумент, то есть то, что можно противопоставить – чем довольны вы и окружающие вас люди уже сейчас. Упражнение «Твое будущее» Инструкция: слепите из пластилина человека и ответьте на вопросы. • кем будет этот человек (профессиональное) • кем будет в личной жизни (личное) • человеческие качества (психологическое) Упражнение «Карта моих целей» Инструкция: Каждому раздается несколько копий рисунка «Карта моих жизненных целей», на котором изображена дорога с остановками и конечным пунктом следования в верхней части рисунка. Ребята должны определить главную цель своей жизни (тренер помогает им определиться, что это будет – изменение личности, внешности, достижение социального статуса, материальные блага и т.п.) Затем каждый решает, что ему для этого нужно (промежуточные цели или остановки в пути). Упражнение «Как маленький самолетик учился летать» инструкция: Я хочу рассказать вам одну историю, или вернее, сказку. Или, пожалуй, так. Я хочу рассказать вам одну сказочную историю. Поэтому устраивайтесь поудобнее и позвольте себе просто слушать, видеть и чувствовать эту историю. Итак, я начинаю. Жил-был маленький самолетик, который хотел научиться летать. Он стоял на земле и смотрел, как большие самолеты кружатся в небе, выписывая замысловатые узоры. И ему тоже очень хотелось летать также легко и правильно, как и другие. Но он почему-то считал, что никогда не сможет научиться этому. И ему было очень обидно плохо летать. Иногда даже другие самолеты поддразнивали его: "Эх, ты! Все умеют, а ты нет. Это же так просто! Летим с нами!" "Вам-то просто, а я не могу!" - грустно думал самолетик. На аэродроме каждый день проводились уроки, на которых самолеты учились делать в небе сложные фигуры. Однажды самолетик, как обычно, наблюдал за фигурами высшего пилотажа, которые выписывали на небе другие самолеты. После них на небе оставался белый след. Вдруг след одной из фигур, похожий на букву "Щ", превратился в мягкого белого щенка. "Привет! — сказал щенок. — А ты почему не летаешь?" "У меня не

получается. Я даже не хочу пробовать..." — ответил самолетик. "Знаешь, когда я смотрю отсюда с высоты, я могу одним взглядом охватить весь аэродром и поле, и лес за ним и с одного раза понять их смысл. Понимаешь, сверху гораздо легче видеть такие вещи и охватить их смысл... чем стоять внизу на одном месте. И также дело обстоит во многих других областях жизни. И это относится и к знакам на бумаге. Отдельные значки на бумаге состоят из маленьких кружочков, палочек и изогнутых линий. И их очень легко нарисовать. Вместе они составляют слова-узоры. И гораздо проще увидеть слово, которое уже написано, чем увидеть все это еще тогда, когда палочки, крючочки и кружки еще не стали словами". И тогда самолетику захотелось посмотреть с высоты на родной аэродром, на поля и леса. Захотелось самому рисовать узоры, которые, оказывается, как и буквы, состоят из совсем простых линий. И он представил, как выписывает эти линии, которые складываются в узоры-слова. А потом разбежался и взлетел именно так, как представлял себе это. Он почувствовал, как воздух сам поддерживает и помогает ему. Лететь было легко и приятно. Поднимаясь все выше, он смотрел вперед, а за ним в небе оставались буквы. И как вы думаете, что он написал? Одна за другой появлялись буквы и складывались в слова. И вот те, кто стоял, внизу прочитали: "У меня получилось!" Это было очень приятно. И может быть, вы удивитесь, что с тех пор самолетик стал летать все увереннее и писать все новые и новые слова на небе, выполняя самые сложные упражнения. А потом он вырос и, оглядываясь в прошлое, с улыбкой вспоминал то время, когда он еще не умел летать.

Рефлексия.

Занятие 6 «Возьми себя в руки»

Цель: повышение уверенности в своих способностях 1. Приветствие 2.

Разминка. «Сегодня я похож на игрушку.. потому

что..» Упражнение «Кляксы». Инструкция. Подготовлены чистые листы бумаги, жидкая краска (гуашь). Детям предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, который им хочется, плеснуть "кляксу" на лист краски и сложить лист вдвое так, чтобы "клякса" отпечаталась на второй половине листа. Затем лист развернуть и постараться понять, на кого или на что похожа полученная "клякса". Можно дорисовать кляксу для полного образа. Упражнение: «Возьми себя в руки». Цель: повышение мотивации в работе с собственными чувствами, страхами, обучение навыкам расслабления и саморегуляции.

Инструкция: Объяснить детям, что когда они испытывают неприятные эмоции: злость, раздражение, желание ударить кого-либо, то можно себя «взять в руки», т.е. остановить себя. Для этого нужно несколько раз глубоко вдохнуть и выдохнуть. Выпрямиться, прикрыть глаза, посчитать до 10, улыбнуться, открыть глаза. Упражнение «В магазине зеркал» Инструкция: В магазин, где стоит большое количество зеркал, вошла обезьянка (учащийся на роль обезьянки выбирается заранее). Она увидела свое отражение в зеркалах (зеркала – это дети), подумала, что это другие обезьянки, и стала корчить им рожицы. Они ответили ей тем же. Она погрозила им кулаком – и ей тоже погрозили. Она топнула ногой – и ей топнули. Чтобы ни делала обезьянка – остальные делали то же самое. Дети обсуждают ситуацию. Упражнение «Обсуждение понятия «Страх»» Задаются вопросы: как вы понимаете смысл слова "страх"? какие ассоциации вызывает у вас это слово? Обсуждается, для чего вообще нужен страх, чему он может мешать. Информирование: Ведущий рассказывает участникам о том, что все неприятные события вызывают у человека тяжелые чувства, но от природы нам дан механизм разрядки отрицательных эмоций. Каким образом человек может освободиться от отрицательных эмоций? К сожалению, эта разрядка часто прерывается. Например, нас утешают, говорят: "Не плачь, ты уже большой!". В этом случае боль остается с нами, и у нас возникают психологические проблемы. Человеку очень важно научиться преодолевать тяжелые чувства. Упражнение «Рассказ о школьном страхе» Инструкция: Детям, сидящим по кругу, предлагается рассказать о каком-нибудь случае из школьной жизни, который показался им страшным. Затем происходит обсуждение "страшных" случаев. Упражнение «Рисование школьных страхов» Инструкция: Участники рисуют на листах бумаги свои страхи. Затем им предлагают сделать с этими рисунками то,

что они хотят. По окончании ребята делятся своими чувствами. (При выполнении задания важна работа ведущего с каждым из участников группы, чтобы он смог выразить свои чувства.) Упражнение «Солнце» Инструкция: (Это и последующие упражнения предложены Р. Ассаджолли.) Представьте себя на пляжу, на рассвете. Море почти неподвижно, гаснут последние яркие звезды. Ощутите свежесть и чистоту воздуха. Посмотрите на воду, звезды, темное небо. Некоторое время вслушивайтесь в предрассветную тишину, в неподвижность, пропитанную будущим движением. Темнота медленно отступает и цвета меняются. Небо над горизонтом краснеет, потом становится золотым. Затем вас касаются первые лучи солнца. И вы видите, как оно медленно поднимается из воды. Когда солнце наполовину показывается из-за горизонта, вы видите, что его отражение в воде образует дорожку золотого мерцающего света, идущего от вас к самому его центру. Вода теплая, приятная, и вы решаете войти в нее. Медленно, наслаждаясь, вы начинаете плыть в окружающем вас золотом сиянии. Вы ощущаете соприкосновение тела с водой, полной искрящегося света. Вы чувствуете, как легко вам плыть, и наслаждаетесь движением по морю. Чем дальше вы плывете к морю, тем меньше сознаете окружающую вас воду, и тем больше становится вокруг света. Вы чувствуете, что окутаны благотворным проникающим в вас светом. Теперь ваше тело купается в животворной энергии солнца. Ваши чувства проникнуты ее теплом. Ваш ум озарен ее светом. Вы возвращаетесь, одновременно сохраняя в себе частичку тепла и света. Открываем глаза. Рефлексия.

Занятие 7 «Мысли и настроение» Цель: формирование положительного отношения к школе, снятие тревожности; Упражнение «Мальчик (девочка) по имени Наоборот» инструкция: Участники встают в круг. Ведущий показывает различные действия. Все повторяют за ним. Мальчик по имени Наоборот должен делать все не так, как все. Упражнение «Страшилка» инструкция: Ведущий читает участникам сказку "Школьная Тревожность". Школьная Тревожность Это высокая худая дама в длинном темном платье. Пока Алевтина Юрьевна пишет на доске задание, дама незримо ходит по классу, где сидит 3 "А", и потирает тонкие руки. Сегодня у нее важный день. Через 10 минут ученики начнут писать самостоятельную работу, и, возможно, ей, Школьной Тревожности, удастся подчинить себе кого-нибудь из них. Для начала она намечает себе две жертвы: маленькую рыжую девочку Марусю и кудрявого мальчика Сеню, сидящих за одной партой. Алевтина Юрьевна объявляет начало самостоятельной работы. Школьная Тревожность подсаживается к Марусе и начинает применять проверенный прием – пускает туман в голову. "Ты ничего не знаешь, ты все забыла", – шепчет дама, как заклинание. Маруся на мгновение замирает, будто прислушивается, но потом решительно мотает головой и шепчет: "Этого не может быть. Я готовилась к этой самостоятельной работе. Мы с папой вчера занимались два часа!". Сраженная последним аргументом, Школьная Тревожность немножко уменьшается в размерах и пересаживается от девочки к ее соседу. Она меняет тактику и пускает в ход другой прием – устрашение. "Ты плохо напишешь эту работу и получишь двойку. Это будет ужасно! В среду учительница объявит результат, и ты поплетешься домой подавленный, несчастный..." – зловеще пугает она Сеню. "Так в среду у меня тренировка, и что бы там ни было, опаздывать я не собираюсь!" – решительно возражает мальчик. Больше всего на свете он любит занятия по каратэ. Сенька мысленно представляет себе красивый удар, который на прошлой неделе показывал им тренер. Школьная Тревожность отлетает в противоположный конец класса, как будто этот воображаемый удар пришелся по ней. Из последних сил доползает она до парты, за которой сидит светленькая девочка в голубом платьице. "Посмотри, как качает головой Алевтина Юрьевна. Она глядит на тебя и думает, какая ты непонятливая и слабая ученица, надо оставить тебя на второй год", – хрипит Школьная Тревожность, уже начиная думать, что 3 "А" непобедим, но еще не отказываясь от последнего шанса на успех. Девочка испуганно вскидывает глаза. Алевтина Юрьевна действительно крутит головой (ей немножко жмет воротничок). Девочка бледнеет. Школьная Тревожность понимает, что нашла себе жертву. Звенит звонок с урока, но даже он не может спасти бедную девочку, потому что у нее нет своих методов борьбы со Школьной

Тревожностью. Обсуждение сказки-страшилки. Ведущий задает вопросы: "Как вы думаете, когда Школьная Тревожность одерживает победу над учеником; каковы, на ваш взгляд, приемы борьбы со школьной тревожностью?" Дети высказываются по очереди. Важно подвести учащихся к пониманию того, что иногда наши мысли мешают нам. Потом все вместе придумывают хороший конец сказки. Упражнение «Мысли и настроение» инструкция: Ведущий перечисляет мысли, записанные на плакате: "Такие мысли всегда помогают мне"

("Я справлюсь", "У меня все получится", "Все будет хорошо") и на плакате "Такие мысли мне мешают" ("Я не умею", "Я боюсь", "У меня не получится"). Дети с помощью карточек показывают настроение, соответствующее этим мыслям. Упражнение «Подари улыбку другу» инструкция: Можно ли грустить, когда улыбаешься? Подумайте о чем-нибудь грустном и улыбнитесь. Улыбнитесь так, чтобы улыбка помогла справиться с плохим настроением и другому человеку. Упражнение «Написание страшилок» инструкция: Перед работой участники разбиваются на пары с помощью приема "Выбор кота Базилио" (т. е. выбор осуществляется вслепую, все закрывают глаза и на ощупь находят себе пару). Ведущий разбирает правила написания "страшилок": нет имен, а только "один мальчик" или "одна девочка"; действие происходит "в одном городе", "на одной улице"; всегда есть главный герой, что-то неизвестное, что его пугает или охотится на него; сначала нагнетается напряжение; потом происходит кульминация; в кульминационный момент выясняется, что это такое, или происходит что-то приятное, смешное. Обязательное условие: тема страшилки должна быть связана со школой. При нежелании (невозможности) придумать позитивное окончание ведущий может обратиться к группе за помощью авторам страшилки. Рефлексия

Занятие 8 «Светящийся шар» Цель: оптимизация уровня тревожности Упражнение «Светящийся шар» инструкция: «Встаньте, сядьте или лягте — поза несущественна. Закройте глаза. Сделайте два глубоких вдоха, каждый раз, шумно выдыхая воздух. Теперь представьте себе, что прямо у вас над головой висит светящийся шар. Он не соприкасается с вашей головой, а плавает в воздухе над ней. Шар круглый и сияющий, полный света и энергии. Теперь вообразите, что лучи света от шара направлены на ваше тело. Шар испускает лучи постоянно. В нем избыток энергии. Эти лучи, эти потоки света проникают в ваш организм через вашу голову. Они проникают легко, без труда. Представьте себе, что каждый луч направляется в какую-то часть вашего тела. Представьте, что один из лучей проходит через вашу голову, шею, плечо в левую руку, опускаясь к пальцам, к кончикам пальцев, и излучается из них в пол. Другой луч проникает в вашу правую руку и излучается из нее. Еще один луч проходит по спине, другой—по груди и животу, следующие — по бокам. Один из лучей идет в вашу левую ногу, другой — в правую. Ваши внутренние органы омываются лучами света, пока вы не почувствуете, что вам достаточно. Вы чувствуете, как лучи проходят по всем вашим органам, эти лучи теплые и приятные. Как только вы насытитесь ими, медленно откройте глаза». 6. Рефлексия результатов занятия Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии? Домашнее задание: фиксировать положительные высказывания в свой адрес других людей. Упражнение «Школа для животных» инструкция: Каждый участник рисует себя в образе какого-нибудь животного. Обсуждается характер животных, затем моделируется ситуация урока (учителем может быть кто-то из участников-лидеров). "Учитель" ведет урок, а остальные ведут себя в соответствии со своей ролью (дрожат от страха; ни на что не обращают внимания и т. д.) После этого рисунки произвольно перераспределяются, учитель сменяется (по жребию). Каждый демонстрирует доставшееся ему поведение. Ведущий оказывает помощь детям, испытывающим затруднения в моделировании поведения. Заканчивается игра обсуждением чувств, которые испытывали участники, когда изображали животных. Упражнение «Полет на ковче-самолете» инструкция: Участникам группы предлагается расслабиться, закрыть глаза и представить себе то, о чем говорит ведущий. Ведущий должен произносить текст достаточно медленно, чтобы у участников было достаточно времени для разворачивания собственных зрительных образов. После завершения упражнения участники делятся своим

опытом. Можно предложить им нарисовать то, что они увидели в путешествии. Ведущий: Представьте себе, что у вас есть ковер-самолет. Какого он цвета? Он однотонный или с узорами? Огромный ковер или маленький коврик? Какой он на ощупь: мягкий, шелковистый, шершавый? Из какого материала он сделан? Вы садитесь на волшебный ковер-самолет и поднимаетесь в воздух. Вам хорошо, уютно, тепло, безопасно. Ковер ласково поддерживает вас и несет туда, куда вам хочется. Вы поднимаетесь над городом, летите над лесами, полями и реками... И вот вы видите очень красивое, привлекающее вас место. Вы приказываете коврику опуститься. Что вы видите вокруг? Здесь очень спокойно и безопасно. Побудьте в этом месте столько, сколько вам захочется. Затем вы снова садитесь на ковер-самолет и возвращаетесь обратно, в эту комнату, но ощущение уюта и покоя, которое вы испытали в найденном вами месте, сохраняется. Упражнение «Ласковое имя» инструкция: Дети стоят в кругу. Им предлагается вспомнить, как их ласково называют дома. Затем они бросают друг другу мяч, и тот, к кому мяч попадает, называет свое ласковое имя и имя бросившего. Упражнение «Прогулка по сказочному лесу» инструкция: Ребятам предлагается представить себе, что они ходят по мягкой травке, горячему песку, холодному снегу, шуршащим осенним листьям, болоту и т. д. После окончания упражнения дети обсуждают, что им понравилось в этом упражнении, что было трудно. . Упражнение «Кошмарный учитель» инструкция: Ведущий рассказывает о возможности разрядить свой страх, попытавшись войти в роль того, кого ты боишься. Детям по очереди предоставляется такая возможность. Им предлагают стать самым "ужасным" учителем, какого только можно представить. Остальная группа "пугается". При выполнении упражнения ведущему необходимо следить за временем: каждый участник группы должен побывать в роли "кошмарного" учителя упражнение «Школа для людей» инструкция: Разыгрывается урок изобразительного искусства, на котором дети рисуют картинку "Что мне нравится в школе" (желательно, под музыку). "Учитель", выбранный из числа детей по жребию, всех хвалит. Важно, чтобы это был неагрессивный ребенок. Затем устраивается выставка рисунков, комментируемых авторами. . Упражнение «Урок и перемена» инструкция: Ведущий называет вид деятельности, а ребята отвечают, когда это делают: на уроке или на перемене. Если ведущий поднимает руки, задавая вопрос, то все хором отвечают. Если рука не поднята, а ведущий смотрит на кого-то одного, то отвечает этот ребенок.

Тема 3: Развитие коммуникативных навыков

Занятие №9 «Общение с учителем» Цель: повышение коммуникативной компетентности 1. Приветствие 2. Разминка «сегодня я похож на цветок.. потом что» . Упражнение «Хрюша» Ведущий называет ситуацию, а участники, последовательно изображает грубое, уверенное и неуверенное поведение. Примерные ситуации:

1. Мама попросила помыть посуду.
2. Учитель выгоняет из класса.
3. Тебя просят помыть пол.
4. В транспорте просят уступить место.
5. Тебя не пускают гулять.
6. Родители не дают денег на мороженое.
7. Библиотекарь не нашел нужную книжку.
8. Ты просишь заменить товар в магазине.
9. Тебе надо пройти в переполненном транспорте.
10. Просят убрать разбросанные вещи.
11. Не принимают в игру.
12. Друг рассказывает тебе о чем-то, а тебе нужно идти.

Выводы: Проводится краткое обсуждение занятия. Участников просят ответить на вопрос

Какие чувства вызывает у вас уверенное неуверенное и грубое поведение. Упражнение « Общение с учителем» Цель: Научить адекватному и эффективному общению с учителем. Инструкция: ведущий отмечает, что у школьников часто возникают

ситуации, когда нужно обратиться к учителю по личному вопросу. Участникам группы задается вопрос: "Знаете ли вы подобные случаи? Какие?" Подростки рассказывают конкретные ситуации. Ведущий останавливается на ситуации, когда ученик недопонял материал и хотел бы, чтобы учитель объяснил материал дополнительно, индивидуально. В группе обсуждается, каким образом может поступить ученик в данном случае. Один из участников проигрывает данную ситуацию. Ведущий на доске записывает пошаговую модель поведения при обращении к учителю.

1. Сразу после звонка подойти к учителю.

2. Посмотреть в лицо собеседнику.

1. После того, как учитель предоставит вам слово, сообщить о своем желании поговорить с учителем наедине (без свидетелей).

2. В случае положительного ответа дождаться, пока все выйдут из класса. Изложить свой вопрос или просьбу, спокойно глядя в лицо учителю. В случае отрицательного ответа уточнить, когда и где можно обратиться по личному вопросу.

3. Не перебивая учителя, выслушать ответ.

6. Поблагодарить за уделенное внимание и попрощаться.

Участники делятся на пары и отрабатывают навык обращения к учителю. Затем ведущий записывает на доске пошаговую модель проведения встречи с учителем.

1. Прийти в назначенное время без опоздания в тот кабинет, где вы договорились встретиться.

2. Постучать в дверь. Приоткрыть дверь и спросить разрешения войти.

1. При положительном ответе зайти в кабинет и подойти к учителю не слишком близко.

2. Поздороваться.

3. После предложения учителя сесть на стул и начать разговор, глядя в лицо учителю, с общей фразы, например: "Мария Ивановна, разрешите задать вам вопрос"

1. После разрешения учителя ясно и внятно изложить то, что вас волнует.

2. Спокойно, не перебивая, выслушать ответ. Задать уточняющие вопросы.

3. Поблагодарить и попрощаться.

Далее работа строится аналогично выработке предыдущих навыков. В конце занятия обсуждается домашнее задание предыдущего занятия и дается следующее: попробовать обратиться к учителю с конкретным в. просом или просьбой.

Упражнение «Я взрослый».

Инструкция: Дети сидят в парах с закрытыми глазами. Ведущий дает инструкцию.

«Постарайтесь увидеть себя в будущем. Рассмотрите как вы одеты, что вы делаете, какие люди вас окружают. Эти люди очень любят и уважают вас. За какие качества люди вас любят, за какие уважают? Может быть за вашу отзывчивость или честность или искренность или за что-нибудь еще? Откройте глаза вылепите из пластилина или нарисуйте модель своего образа «Я» в будущем.

Занятие 10 «Рыба для размышления» цель: развитие коммуникативных навыков, ознакомление с техниками общения. Упражнение «Рыба для размышления» Цели:

- 1) поделиться личной информацией путем завершения неоконченных предложений вслух перед группой.

- 2) повысить уровень самосознания, заканчивая предложения вслух перед группой без подготовки.

Материалы:

1. Методика «Неоконченные предложения»

2. Корзина, коробка или какой-либо другой контейнер.

Процедура проведения

Неоконченные предложения наклеиваются на карточки, складываются и помещаются в корзину или другой контейнер, который ставится в центр круга. Каждый член группы по

очереди ловит «рыбу», доставая из корзины бумажку с неоконченным предложением. После этого он возвращается на свое место и вслух читает предложение, завершая его своими собственными словами. После ответа каждого участника следует обсуждение, длительность которого определяет ведущий, дающий сигнал перехода очереди к следующим «рыболовам».

Инструкция.

Подростки обычно благосклонно реагируют на волнующие театральные эффекты, и будет забавно использовать это, сделать что-то интересное с корзиной предложений. Например, вы можете поместить корзину на стуле, находящемся на столе в центре группового круга, или поставить ее на пол и накрыть голубым шарфом, изображающим воду, чтобы ловить рыбу было интереснее. Также вы можете декорировать корзину и передавать ее из рук в руки. Дайте свободу вашей энергии и вашему воображению.

Ведущему необходимо вызвать обсуждение даваемых ответов. Временные рамки здесь важны потому, что вы должны обеспечить каждому участнику возможность закончить предложение, хотя обсуждение и самостоятельное взаимодействие — идеальный вариант.

Способствуйте дискуссии и взаимной обратной связи участников, задавая группе вопросы после каждого законченного предложения. Вы можете задать такие вопросы, как: «Что ты чувствуешь по этому поводу, Эдик?», «Лена, ты удивлена ответом Славы?» или «Кто-нибудь хочет что-нибудь сказать по поводу ответа Юры?»

Неоконченные предложения:

Мой самый большой страх, это...

Я не доверяю людям, которые...

Я, кажется, понимаю, чего я хочу, когда...

Самое лучшее, что могло бы произойти в моей семье, — это...

Самое лучшее, что могло бы произойти со мной, это...

Когда я настаиваю на своем, люди...

Если бы я мог изменить в себе одну вещь, я бы...

В людях мне больше всего нравится... потому что...

Больше всего от других людей мне необходимы...

Заключение: Это упражнение нравится подросткам по нескольким причинам. Первая из них — феномен «пребывания на сцене»; подростки любят его, и в то же время оно вызывает у них страх. Члены группы бывают встревожены, ожидая своей очереди дать ответ на неизвестное пока предложение. Вторая причина тот факт, что в этом упражнении может проявиться информация, которой невозможно добиться никаким другим способом. Упражнение «Толик». Инструкция: «Жил-был мальчик Толик. Он был умный и сообразительный. Как-то раз на уроке русского языка вдруг догадался, что в последней драке он упал из-за того, что Вовка подставил ему подножку. Повернулся Толик назад и ударил Вовку учебником по голове. Учительница застыдила его. «Но почему? — удивился Толик. — Я ведь его справедливо ударил». После второго урока во время завтрака в столовой такие вкусные оладьи подавали, что Толику стало радостно и он захохотал на всю столовую да еще соседку Аньку стал щекотать, чтобы одному нескучно было смеяться. А учительница застыдила его. Но почему? А как-то получил Толик сразу две пятерки: по труду и по физкультуре. Радостный прибежал домой, да так закричал, что разбудил бабушку и младшую сестренку, которые днем отдыхали. Бабушка застыдила его. «Но почему? — грустно подумал Толик. — Я ничего не понимаю».

Вопросы для обсуждения:

•Что сделал Толик и почему его стыдили окружающие?

•Что чувствовал Толик перед тем как что-то сделать, и потом, когда его стыдили?

•Был ли Толик хозяином своих чувств, умел ли владеть ими?

•Вспомните ситуации, когда ваше неумение владеть своими чувствами мешало окружающим и приводило к серьезным конфликтам.

Далее ведущий продолжает повествование.

«Толик был сильно расстроен после разговора с бабушкой и никак не мог понять как же научиться управлять своими чувствами. Однажды он пришел в библиотеку и взял почитать старинную книгу сказок Книга эта была очень толстая, в потертном кожаном переплете. Картинки в ней были загадочные и интересные. На одной картинке был нарисован мальчик как-то странно похожий на Толика и мудрый старец не то Ведун, не то Волшебник. Вдруг Толик почувствовал как у него закружилась голова и резко потемнело в глазах.

«Перво-наперво, когда сильное чувство приходит, встань обеими ногами на мать сыру землю да покрепче. Встань и пяткой, и всеми пальцами, чтобы земля силу дала.

Во-вторых, когда землю почувствовал, осмотришься вокруг и пока что-нибудь маленькое не найдешь – муравьишку, комара или предмет какой-нибудь – чувство наружу не выпускай.

А в-третьих, вдохни глубоко-глубоко полной грудью и тихонечко выдохни так, чтобы сам своего выдоха не услышал.

Когда три совета мои выполнишь, то сразу поймешь, что надо делать смеяться или плакать, кулаками махать или вести спокойный разговор»- поучал спокойным и властным голосом седовласый старец мальчика. «Спасибо тебе, Всевед, за советы твои мудрые, теперь я обязательно смогу...»

Толик очнулся как от толчка,- «Что это было со мной, то ли я сон увидел, то ли попал в коридор времени?». – в недоумении размышлял Толик, но мудрые советы запомнил хорошо. И все время пока шел домой твердил про себя: «Встать всей стопой крепко на землю, найти что-нибудь мелкое и вдохнуть глубоко да выдохнуть неслышно».

«Обязательно попробую, - решил Толик, как только сильное чувство придет. Упражнение «Трудности коммуникации» Цель: Обучение участников разрешению конфликтных ситуаций и конфликтов. Инструкция: Участники пишут на отдельных листках в краткой, лаконичной форме ответ на вопрос: « В чем заключается твоя основная проблема в общении?». Ответы, конкретизирующие индивидуальные проблемы, не подписываются. Листки складываются в общую стопку. Затем каждый участник произвольно берет каждый листок, читает его и пытается найти путь, с помощью которого он бы мог выйти из данной проблемы. Упражнение « Суд» Инструкция: задача прочитать карточки на которых написаны предложения, обвиняющие его в чем-то. Участник должен найти неагрессивные аргументы, и доказать свою не виновность. 1.ты украл деньги 2. Ты побил одноклассника 3. Ты выпил 4. Ты курил

Рефлексия

Занятие 11 «Вопрос-ответ» Цель: отработать коммуникативные навыки, умение найти аргументы в пользу своей позиции. Упражнение «У кого предмет?» Описание упражнения. Участники стоят в плотном кругу, повернувшись лицом внутрь круга, сложив руки за спиной ладонями наружу. Водящий находится в центре круга. Ведущий обходит круг снаружи и по возможности незаметно кладет кому-то из участников в ладони небольшой предмет (спичечный коробок и т. п.). Тот, кому достался предмет, может оставить его у себя, а может передать соседу справа или слева; те, соответственно, тоже или оставляют его, или передают далее. Через 10–15 секунд после того, как предмет был вручен первому игроку, ведущий подает команду «замри», после которой передавать предмет запрещено, он остается в руках у того, у кого находился в этот момент. Задача водящего – внимательно наблюдая за участниками, определить, у кого же находится предмет. Ему дается три попытки. Если он угадывает, тот, у кого был предмет, становится новым водящим, если не угадывает – игра повторяется. Упражнение «Притча о змее». Инструкция: Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближались к ней из-за ее яда. Никто не общался со змеей, поэтому была она очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал всем зверям. Те осмеяли змею и закидали камнями. Анализ притчи. Какой вывод можно сделать из притчи? Зачем нужна человеку агрессия? В каких случаях? В результате обсуждения подвести детей к выводу, что агрессия нужна для

самозащиты. Упражнение «Копилка обид» Инструкция: Участникам предлагается в копилку нарисованную на плакате прикрепить все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня (написать на стикерах), в течение 8–10 минут. После этого проводится обсуждение: что с этим делать. Ведущий говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к себе как об одной из самых плохих привычек. Все решают, что сделать с «копилкой». Ведущий предлагает разорвать и сжечь. Проводится ритуал сжигания обид. Обсуждение: что делать с текущими обидами? Еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду важно для самого себя, но не является решением проблемы, равно как и реванш, месть и другие агрессивные формы.

Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом сжигать записку, мысленно отправляя обиду по ветру, следя как она становится все меньше и меньше. Обсуждение: как в дальнейшем относиться к обидчику? Прощение обиды. Упражнение «Найди выход». Цель: формирование навыков конструктивного поведения. Инструкция. Детям предлагается разобрать несколько ситуаций. Ситуация Коля без спроса берет мои карандаши. Варианты поведения толкнуть и отнять карандаши; ударить и отнять; отнять карандаши и взять его карандаши в отместку; сказать учительнице; попросить вернуть карандаши, и если он не вернет, то сказать учительнице и т.д. Последствия; Коля толкнет меня в ответ. Я его ударю, он ударит меня. Мы подеремся. Упражнение «Контакты» “Умение устанавливать контакты позволяет человеку чувствовать себя более уверенно в этом мире. Но этого мало. С помощью этого умения вы можете решать массу вопросов и проблем, которые возникают в жизни любого человека. Еще раз внимательно вдумайтесь в слова Генри Форда. Он говорит о причинах своего успеха – пойми точку зрения другого человека и посмотри на вещи с двух точек зрения: с его и со своей. Сейчас мы проведем серию встреч, причем каждый раз с новым человеком. Нужно легко и приятно войти в контакт, поддержать разговор и также приятно расстаться с ним. Помните, что важно понять человека, его позицию, но при этом не забывая себя, свои интересы, потребности и т.д.” Члены группы встают по принципу “карусели” то есть лицом друг к другу и образуя два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный. По сигналу участники внешнего круга делают одновременно один шаг вправо и оказываются перед новым партнером.

Каждый раз роль участника задаете вы: 1 “перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой случайной встрече”.

Время на установление контакта, приветствие и проведение беседы 2 – 3 минуты. Затем вы даете сигнал, участники должны в течении 1 минуты закончить начатую беседу, попрощаться и перейти к новому партнеру. Эти правила распространяются на ниже идущие ситуации.

1 “перед вами неизвестный человек. Познакомьтесь с ним, узнайте, как его зовут, где он учится”.

2 “перед вами совсем маленький ребенок, он чего-то испугался и вот – вот расплачется. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его”.

3 “вас сильно толкнули в автобусе. Оглянувшись, вы увидели пожилого человека...”

4 “после длительной разлуки вы встречаете вашего любимого, вы так рады этой встрече. И вот наконец он рядом с вами”. Рефлексия

Занятие 12 «Кошки-мышки» Цель: развитие коммуникативных способностей: учиться проявлять и выражать свои мысли и чувства в коллективе, учиться умению договариваться, обсуждать замысел работы. Упражнение «Отгадай предмет» Описание упражнения. Водящий загадывает любой предмет, находящийся на виду в том помещении, где проходят занятия. Остальные участники должны отгадать, что это за предмет. Для этого они задают уточняющие вопросы, на которые водящий отвечает «да» или «нет» (допускается также ответ «не знаю» или, если заданный вопрос неприменим к предмету, «сложно сказать»). Каждый участник по очереди формулирует по одному вопросу. Если кому-то кажется, что он понял, о каком предмете идет речь, то может в любой момент озвучить свою

версию (не важно, его очередь задавать вопрос или нет). Если отгадка верна – он сам становится водящим и загадывает новый предмет, если неверна – выбывает из игры до конца раунда.

Упражнение «Кошки и собаки» Описание упражнения. Участники делятся на две команды – «кошки» и «собаки». В каждой из них выбирается водящий, который выходит за дверь, а остальные члены команд в это время прячут в помещении по одному предмету. Потом водящие возвращаются, их задача – найти спрятанное своей командой. Команды им в этом помогают: «кошки» при приближении водящего к спрятанному предмету начинают мяукать, и делают это тем громче, чем ближе находка. «Собаки» помогают своему водящему таким же образом, но лая. Более простой вариант – всем участникам команд разрешено двигаться и перемещаться (тогда они могут давать подсказки направлением голоса), сложный – перемещается только водящий, остальные должны сохранять неподвижность.

Упражнение проходит более динамично, если обе команды играют одновременно и организуется соревнование, водящий какой из них быстрее найдет свой предмет.

Упражнение «Странные ответы» Описание упражнения. Два-три водящих получают следующую инструкцию: «Вы будете задавать по кругу другим участникам любые вопросы, на которые те должны отвечать одним из трех слов – «да», «нет» и «не знаю». Ваша задача – понять, по какому принципу они дают ответы на ваши вопросы». После этого водящие выходят за дверь, а остальным участникам разъясняются правила, в соответствии с которыми они должны давать ответы. Первый отвечающий в любом случае говорит «да». А каждый последующий отвечает не на тот вопрос, который задан ему самому, а на тот, который был адресован предыдущему участнику. Прежде чем звать водящих, полезно потренироваться с участием ведущего: тот задает участникам несколько вопросов, а они отвечают ему согласно этому правилу. Потом водящие по одному приглашаются в аудиторию, задают группе вопросы и стремятся понять правило, в соответствии с которым даются ответы.

Психологический смысл упражнения. Возможность понаблюдать за человеческими реакциями и, для водящих, потренировать собственное уверенное поведение в ситуациях, когда окружающие ведут себя странным, непонятным образом, а нужно все-таки понять, что именно стоит за такими их действиями.

Обсуждение. Сначала слово получают водящие: какое впечатление у них возникло в ходе игры, что помогло им понять правило или, наоборот, сбивало их с толку? Потом слово предоставляется другим участникам: какие интересные поведенческие проявления со стороны водящих были замечены, когда те оказывались в затруднительной ситуации, не понимали логику, по которой даются ответы? Когда в жизни возникают ситуации, в которых поведение окружающих кажется нам странным и непонятным, хотя на самом деле оно имеет вполне логичное объяснение?

Упражнение «Три способа поведения» Описание упражнения. Участники разыгрывают сценки конфликтных ситуаций (необходимость вернуть в магазин некачественный товар, отказать приятелю в какой-либо нетактичной просьбе и т. п., примеры могут предложить сами участники), в которых им дается задание вести себя в соответствии с одним из следующих стилей поведения: Застенчиво: говорить виноватым тоном, тихим голосом, потупив взгляд, не настаивать на своих требованиях, соглашаться с возражениями собеседника, подчеркивать его превосходство над собой («вы лучше знаете», «вам виднее» и т. п.) и свою зависимость от его решения. Уверенно: говорить спокойно, умеренно-громко, глядя прямо на собеседника, настойчиво излагать свои требования и при необходимости повторять их, не прибегать к обвинениям и угрозам, высказываться по существу конфликтной ситуации, не «переходя на личности». Критика допускается, но она должна касаться не собеседника как личности, а конкретных деталей ситуации. Агрессивно: говорить громко, энергично жестикулируя, выражать возмущение, формулировать свои требования в форме категоричного приказа, критиковать собеседника как личность, при возражениях с его стороны немедленно переходить к угрозам. Рефлексия

Тема 4: Коррекция уровня самооценки Занятие 13 «Метафора про гусеницу» Упражнение «Мои ошибки» инструкция: расскажите об одной из ошибок,

совершенных сегодня. Помните что ошибки, это нормальная часть жизни каждого человека. Упражнение «Метафора про гусеницу инструкция: Жила-была гусеница. Целыми днями медленно ползала она по веткам дерева. Но однажды она остановилась и начала вить кокон. Постепенно она обволакивала себя тонкими шелковыми нитями и скоро полностью скрылась из глаз. Внутри кокона было мягко, тепло и темно. Гусеница чувствовала, что с ней что-то происходит. Прошло некоторое время, и в коконе гусенице стало тесно. Она напрягла все свои силы, кокон лопнул, и ее залил яркий солнечный свет. Вокруг был удивительный мир, полный красок, звуков и открытого пространства. Сначала гусенице стало страшно — что она будет делать теперь без кокона, который согревал и защищал ее? Она взглянула вниз — под ней расстился огромный луг, полный цветов. Волшебное чувство свободы наполнило ее. Она раскрыла большие разноцветные крылья и полетела. Так гусеница превратилась в бабочку. Упражнение «Я подарок для человечества» инструкция: Каждый человек-это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. И так, подумайте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте своё утверждение, например, «Я подарок для человечества, так как я...» Упражнение «Письмо себе, любимому» инструкция: Сейчас вы напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказывают своё мнение) Вы сами. Напишите письмо себе, любимому. Рефлексия: с каким чувством писали письмо? кто хочет прочитать или пересказать своё письмо? любовь - или другое отношение - чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах.

Рефлексия. Домашнее задание. Фиксировать в дневнике ситуации которые чаще всего вызывают тревогу, беспокойство, страх. Рефлексия

Занятие 14 «Карта желаний»

Цель: Преодоление тревожности, связанной с общением, снятие эмоционального напряжения, релаксация.

Приветствие. Упражнение «Карта желаний» инструкция: Составьте карту желаемых чувств, которые вам хотелось бы пережить в ближайшее время. Спросите себя, в каких ситуациях можно пережить желаемые чувства? Что их может пробудить?

• Общение с друзьями, другом, подругой • Успехи в учебной деятельности • Общение с природой • Интересный досуг • Занятие любимым делом • Забота о других людях • Ваша внешность • Состояние здоровья • Материальные приобретения и т.д. «Упражнение «Недовольство собой» инструкция: Разделите бумагу на две половинки. Слева, в колонку «Недовольство собой», запишите все, чем вы недовольны в себе сейчас, сегодня (5 мин.). После этого в правой колонке «Контраргументы» приведите контраргумент, то есть то, что можно противопоставить – чем довольны вы и окружающие вас люди уже сейчас. Упражнение «Твое будущее» инструкция: Человек стал тем, что он есть, не понимая этого. Джамбаттиста Вико ...Вам, наверное, трудно согласиться с утверждением итальянского философа. Но если подумать, так часто и происходит. Многие не понимают себя, своих поступков, причин радости и грусти. Но проведенные занятия дают вам право помочь друг другу осознать процесс изменения своей личности, своего эмоционального состояния, т.е. становиться человеком понимающим, что происходит, в какую сторону идти. Инструкция: слепить человека из пластилина и ответить на вопросы. • кем будет этот человек (профессиональное) • кем будет в личной жизни (личное) • человеческие качества (психологическое) Упражнение «Карта моих целей» инструкция: Каждому раздается несколько копий рисунка «Карта моих жизненных целей», на котором изображена дорога с остановками и конечным пунктом следования в верхней части рисунка. Ребята должны определить главную цель своей жизни (тренер помогает им определиться, что это будет – изменение личности, внешности, достижение социального статуса, материальные блага и т.п.) Затем каждый решает, что ему для этого нужно (промежуточные цели или остановки в пути). Упражнение «Мои жизненные цели» инструкция: Каждый участник группы по кругу озвучивает (по желанию) свои цели и

способы их достижения, проговаривая в конце фразу: «Я уверен, что все задуманное мною исполнится». Упражнение «Как маленький самолетик учился летать» инструкция: Я хочу рассказать вам одну историю, или вернее, сказку. Или, пожалуй, так. Я хочу рассказать вам одну сказочную историю. Поэтому устраивайтесь поудобнее и позвольте себе просто слушать, видеть и чувствовать эту историю. Итак, я начинаю. Жил-был маленький самолетик, который хотел научиться летать. Он стоял на земле и смотрел, как большие самолеты кружатся в небе, выписывая замысловатые узоры. И ему тоже очень хотелось летать также легко и правильно, как и другие. Но он почему-то считал, что никогда не сможет научиться этому. И ему было очень обидно плохо летать. Иногда даже другие самолеты поддразнивали его: ”Эх, ты! Все умеют, а ты нет. Это же так просто! Летим с нами!” “Вам-то просто, а я не могу!”- грустно думал самолетик.

На аэродроме каждый день проводились уроки, на которых самолеты учились делать в небе сложные фигуры. Однажды самолетик, как обычно, наблюдал за фигурами высшего пилотажа, которые выписывали на небе другие самолеты. После них на небе оставался белый след. Вдруг след одной из фигур, похожий на букву “Щ”, превратился в мягкого белого щенка. “Привет! — сказал щенок. — А ты почему не летаешь?” “У меня не получается. Я даже не хочу пробовать...” — ответил самолетик. “Знаешь, когда я смотрю отсюда с высоты, я могу одним взглядом охватить весь аэродром и поле, и лес за ним и с одного раза понять их смысл. Понимаешь, сверху гораздо легче видеть такие вещи и охватить их смысл... чем стоять внизу на одном месте. И также дело обстоит во многих других областях жизни. И это относится и к знакам на бумаге. Отдельные значки на бумаге состоят из маленьких кружочков, палочек и изогнутых линий. И их очень легко нарисовать. Вместе они составляют слова-узоры. И гораздо проще увидеть слово, которое уже написано, чем увидеть все это еще тогда, когда палочки, крючочки и кружки еще не стали словами”. И тогда самолетику захотелось посмотреть с высоты на родной аэродром, на поля и леса. Захотелось самому рисовать узоры, которые, оказывается, как и буквы, состоят из совсем простых линий. И он представил, как выписывает эти линии, которые складываются в узоры-слова. А потом разбежался и взлетел именно так, как представлял себе это. Он почувствовал, как воздух сам поддерживает и помогает ему. Лететь было легко и приятно. Поднимаясь все выше, он смотрел вперед, а за ним в небе оставались буквы. И как вы думаете, что он написал? Одна за другой появлялись буквы и складывались в слова. И вот те, кто стоял, внизу прочитали: “У меня получилось!” Это было очень приятно. И может быть, вы удивитесь, что с тех пор самолетик стал летать все увереннее и писать все новые и новые слова на небе, выполняя самые сложные упражнения. А потом он вырос и, оглядываясь в прошлое, с улыбкой вспоминал то время, когда он еще не умел летать.

Рефлексия. Домашняя работа. фиксировать в дневнике те случаи, когда вам удалось справиться с тревогой, беспокойством, преодолеть страх. Нарисуйте свою тревогу, свой самый большой страх.

Занятие 15 «Приятное воспоминание» Цель: оптимизация уровня самооценки
Приветствие Упражнение «нарисуй свое имя» Инструкция: оформить свое имя. Упражнение «Приятное воспоминание». Инструкция: «Вспомните ситуации, когда вам было хорошо, спокойно, старайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали» Дать на это упражнение от 5 до 10 минут. В моменты тревоги и беспокойства, вспомните хорошие ситуации. Упражнение «Неоконченные предложения». Цель: развитие рефлексии. Детям предлагаются плакаты: «Я люблю», «Меня любят», «Я забочусь», «Обо мне заботятся», «Я верю...», «В меня верят...». Они поочередно устно заканчивают написанные на них предложения. Упражнение «Самое-самое». Цель: дать понятие о самооценности человеческого «Я».

инструкция. Психолог предлагает записать в тетради, что для них самое ценное в жизни. Затем дети зачитывают, а психолог записывает на доске. Затем идет обсуждение каждого пункта.

Нужно подвести ребят к тому, что самое важное и ценное в жизни человека - это сам

человек. Каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя – это признавать право на любовь других людей к самим себе. Упражнение «Сад чувств». Цель занятия: Восстановить внутреннее равновесие. Оборудование: бумага и карандаши; «камень повествования» - яркий поделочный камень, примерно с кулак размером, который дети могли бы держать в руках; аудиокассета с записью спокойной музыки. Инструкция: Все удобно сядьте. Давайте поговорим о том, что для вас тяжело и что происходит, когда вы чувствуете напряжение. Вы огорчаетесь? Или у вас болит голова или живот? Или вы не можете сосредоточиться и делаете очень много ошибок? Много в жизни вызывает у нас тяжёлое состояние: когда мы испытываем страх перед контрольной; когда мы на кого-нибудь сильно рассердимся, когда мы плохо выпалились или поссорились с родителями. Но и хорошие вещи могут вызвать у нас напряжение, например, когда мы чрезмерно радуемся своему дню рождения, так что даже не можем заснуть. Думали ли вы о том, что вызывает у вас напряжение, приводит вас к стрессу? И как он у вас проявляется? Подумайте об этом минутку в тишине. Теперь будет говорить только кто-нибудь один из вас. Этот учащийся должен будет взять камень повествования. Все остальные будут внимательно слушать. Сначала пусть каждый ребенок расскажет о своей ситуации, а Вы напишите на доске список разных возможных ситуаций. Во второй части занятия вернитесь к этому списку и обсудите с учащимися, что можно сделать, чтобы справиться с напряжением. Удобно сядьте и закройте глаза. Я хочу вам показать, как в плохие времена можно пополнить запас внутреннего спокойствия и обрести свежие силы. Три раза глубоко вздохните и слушайте внимательно мой голос. (См приложение) Теперь вздохните глубоко и попрощайтесь с садом. Ты знаешь, что ты всегда сможешь туда вернуться. Потянись и открой глаза. Возьми лист бумаги и нарисуй свой сад. Рефлексия упражнения:

- Знаком ли тебе тревога, которая приносит пользу?
- Что происходит с твоим телом, когда ты испытываешь тревогу?
- Что делают твои родители, когда тревожатся?
- Достаточно ли тебе перемены, чтобы отдохнуть и «заправиться» энергией?
- Что больше всего тебе понравилось в воображаемом саду?
- Что доставило тебе наибольшую радость в твоей прогулке по саду:

прекрасный вид, дивные звуки, запахи или вкусная еда? Рефлексия. Домашнее задание Занятие 16 «Разговор с собой»

Цель: развитие рефлексии приветствие упражнение «Три портрета» Инструкция: Ребятам предлагается разделить на три группы. Каждая подгруппа получает задание нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности. По окончании подгруппы представляют результаты работы остальным ребятам. В процессе обсуждения формируются основные психологические особенности и особенности поведения, уверенного, неуверенного и самоуверенного человека. Выводы фиксируются на доске, разделённой на три части. Например: уверенный человек неуверенный человек самоуверенный человек Спокойный Говорит тихо Говорит громко Смотрит на собеседника во время разговора Не смотрит в глаза грубит Отстаивает свою точку зрения Не умеет отказать Командует там, где не имеет права... Общительный стесняется Не боится показывать, что чего – то не знает.. Необщительный... Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, в своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе. Вторым этапом ребята думают над вопросом: В каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно? На доске составляется «копилка трудных ситуаций». Затем они обобщаются в пять ситуаций, которые наиболее типичны для подростков. Дальше ребята самостоятельно оценивают своё пространство уверенности (смотри приложение) Как твоя неуверенность мешает в тех или иных ситуациях? Упражнение «Место для знакомства» Описание упражнения. Сначала каждый участник придумывает, с каким человеком ему было бы интересно познакомиться – какого он пола и возраста, какими качествами обладает, чем занимается и т. п. (3–5 минут).

Это должен быть именно обобщенный образ того, с кем интересно завести знакомство, но не конкретный персонаж типа эстрадной звезды и т. п. А потом нужно предложить и записать как можно больше мест, где есть шанс встретить такого человека, причем вполне реальных, куда участники могут попасть, а не нечто из области фантастики. Упражнение завершается тем, что участники представляют свои предположения о местах встречи. Смысл упражнения. Упражнение позволяет перевести фокус внимания от намерения познакомиться с кем-то вообще к конкретике: поиску тех мест, где больше всего шансов встретить искомого человека. Это способствует преодолению социальной изоляции, повышает уверенность в ситуациях межличностного взаимодействия.

Обсуждение. Очевидно, чтобы встретить интересных людей, нужно бывать в местах, которые такие люди посещают. Что же побуждает человека вместо этого пассивно ждать, когда в его поле зрения подобные собеседники окажутся сами? В какое из мест, предложенных вами, вы действительно пойдете, когда именно? «Хочешь отыскать гриб – значит, сначала найди лес, где растут грибы, а там он сам найдется. А хочешь познакомиться с интересными людьми – найди места, где “водятся” такие люди!» Упражнение «Через пороги» Описание упражнения. Участники садятся в свободный круг диаметром не менее 4–5 м. Один доброволец изображает «корабль, идущий через каменистые пороги», второй – «капитана корабля». Пороги изображаются с помощью 5–6 стульев, выставленных в середине круга, туда же выходят еще несколько желающих, изображающих «скалы». Задача «корабля» – пройти с закрытыми или завязанными глазами через эти препятствия в «гавань» (к участнику, расположенному с противоположной стороны круга). «Капитан» руководит его движениями, подавая команды с помощью голоса. Потом партнеры меняются ролями. Игра может повторяться несколько раз с различными добровольцами. Психологический смысл упражнения. Развитие доверия, тренировка умения управлять другим человеком и действовать по командам партнера при невозможности самостоятельно получить нужную информацию, необходимости положиться на него. Обсуждение. Кому больше понравилась роль «корабля», а кому «капитана», чем именно? Какие эмоции возникали при исполнении первой и второй ролей? Какие качества должен проявлять тот и другой партнер для успешного выполнения этого задания, в каких реальных жизненных ситуациях нужны такие же качества? Упражнение «Шалтай-Болтай» инструкция: Ведущий говорит детям следующую фразу: "Шалтай-Болтай сидел на стене, Шалтай-Болтай свалился во сне", а дети поворачивают туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. При словах "свалился во сне" дети резко наклоняются вниз. Упражнение «Зоопарк» инструкция: Детям предлагается изобразить характерные позы и движения животного (хитрой лисы, сильного медведя, грозного льва, трусливого зайца и др.). Упражнение «Разговор с собой». Инструкция: Представь, что ты идёшь по тропинке, спускаешься к реке. Ты идёшь вдоль реки. Вода тихо струится, переливается. Ты смотришь на воду – и вдруг мир вокруг тебя изменяется. Я не знаю, как – но ты знаешь это. Ты смотришь на берег и видишь вдали маленького мальчика. Он играет один. Он кажется тебе очень близким. Ты подходишь и видишь, что он – это ты. Только меньше. Маленький, беспечный, беззаботный. Он глядит на этот мир большими изумлёнными глазами. Он ещё многого не знает. Подойди ближе к нему. Сейчас ты можешь прикоснуться к нему. Просто молча посидеть рядом. И можешь сказать ему какие-то очень важные, нужные слова. (Пауза) Теперь ты можешь впустить его внутрь себя или можешь отпустить его. Только помни, что в тебе всегда есть частичка этого маленького существа. Рефлексия.

Тема 5: Развитие творческого мышления Занятие 17 «Любопытный» Цель: развитие креативности мышления Упражнение «Любопытный» Описание упражнения. Водящий называет какую-либо букву из числа распространенных в речи (не «ы» и не «ь»), после чего начинает задавать другим участникам различные короткие вопросы (каждому по одному). Ответом на них должны служить слова, начинающиеся на эту букву. Довольно часто цепочка вопросов-ответов выстраивается в логически связанный рассказ, но это вовсе не обязательно. Главное здесь не логика, а оперативность реакции, умение быстро придумывать много

вопросов и ответы на них. Кто задерживается с ответом более чем на 2–3 секунды или говорит слово, начинающееся на другую букву, сам занимает место водящего, называет новую букву и игра продолжается.

Психологический смысл упражнения. Интеллектуальная разминка, тренировка быстроты реакции на неожиданные вопросы.

Обсуждение. Какие варианты вопросов и ответов запомнились, показались наиболее интересными?

Пример Допустим, названа буква «К». Тогда беседа может выглядеть, например, таким образом: Кто? – Коза. Где? – В кафе. Что делает? – Красуется. С кем? – С котом. Кто этот кот? – Колдун. Он нравится козе? – Когда как. Чем это закончится? – Котятами. И так далее. Упражнение «Стоп-кадр» Описание упражнения. Участники свободно перемещаются по аудитории. По команде ведущего, подаваемой с помощью хлопка в ладоши, они останавливаются и демонстрируют благодаря мимике и пантомимике (позе, жестам, движениям тела) то слово, которое называет ведущий. «Стоп-кадр» продолжается 8-10 секунд, после чего по повторному хлопку ведущего участники опять начинают свободно перемещаться по помещению, пока не прозвучит следующий хлопок и не будет названо очередное слово. Желательно заснять «стоп-кадры» с помощью цифровой фото– или видеокамеры и продемонстрировать отснятые материалы участникам непосредственно после упражнения. Можно использовать, например, такие наборы слов:

◆ Время, прошлое, детство, настоящее, учеба, будущее, профессия, успех.

◆ Встреча, общение, понимание, дружба, любовь, семья, счастье. Психологический смысл упражнения. С одной стороны, упражнение развивает навыки экспрессии, с другой – дает возможность участникам в новом ракурсе взглянуть на свое отношение к тем жизненным сферам, которых касаются слова. Обсуждение. Какие выводы каждый из участников сделал лично для себя при выполнении этого упражнения и в ходе наблюдения за другими участниками? Упражнение «Что?», «Откуда?», «Как?» Описание упражнения. Участникам, сидящим в кругу, демонстрируется какой-либо необычный предмет, назначение которого не вполне понятно (можно использовать даже не сам предмет, а его фотографию). Каждый из участников по порядку должен быстро ответить на три вопроса: Что это? Откуда это взялось? Как это можно использовать? При этом повторяться не разрешается, каждый участник должен придумывать новые ответы на каждый из этих вопросов. Психологический смысл упражнения. Легкая «интеллектуальная разминка», активизирующая беглость мышления участников, стимулирующая их к выдвижению необычных идей и ассоциаций. Обсуждение. Какие ответы на вопросы запомнились участникам, представляются самыми интересными и оригинальными? Упражнение «Оригинальное использование» Описание упражнения. Данное упражнение подразумевает придумывание как можно большего количества разнообразных принципиально осуществимых способов оригинального использования обычных предметов, например таких: бумажных листов или старых газет; пустых картонных коробок; кирпичей; автомобильных покрышек; бутылочных пробок; порванных колготок; перегоревших лампочек; алюминиевых банок из-под напитков; снега, льда. Работа выполняется в командах по 4–5 человек, время – 10 минут. Наиболее наглядно упражнение проходит, когда есть возможность дать участникам те предметы, о которых идет речь, и попросить не только назвать, но и показать предлагаемые способы их использования. Представление работ происходит по такой схеме: одна из подгрупп называет или демонстрирует один способ использования предмета. Идея оценивается в 1 балл, ее демонстрация – в 2 балла (если предмет не предоставлен участникам и, как следствие, демонстрация невозможна, то любая принципиально реализуемая идея оценивается в 1 балл). Следующая подгруппа представляет еще один способ и т. д., повторяться нельзя. Выигрывает подгруппа, набравшая в итоге больше баллов. Психологический смысл упражнения. Оно дает наглядный материал для обсуждения качеств творческого мышления (беглость, оригинальность, гибкость), позволяет их тренировать, уходить от шаблонности в восприятии окружающих предметов и их

привычных функций. Кроме того, позволяет акцентировать внимание участников на распределении ролей в группе при решении креативных задач (генераторы идей – исполнители, лидеры – ведомые). Обсуждение. Как распределились роли внутри групп: кто выдвигал идеи, а кто их воплощал, кто был лидером, а кто ведомым? С какими качествами личности участников связано именно такое распределение? Ведут ли себя участники и в жизни так же, как в этом упражнении? Когда упомянутая часть обсуждения завершена, целесообразно рассказать о принятых в психологии критериях оценки эффективности выполнения подобных творческих заданий: Беглость : число идей, выдвинутых каждым из участников. Оригинальность : количество идей, не повторяющихся в других микрогруппах. Гибкость : разнообразие смысловых категорий, к которым относятся идеи. Например, из бумаги можно сделать игрушечный самолетик, кораблик или еще какую-то подобную фигурку; с позиции беглости это все разные идеи, но с позиции гибкости, все они относятся к одной категории (оригами). Участники самостоятельно оценивают эффективность работы своих подгрупп по этим параметрам, при необходимости советуясь с ведущим. Упражнение «Усовершенствование игрушки» Описание упражнения: Участникам демонстрируется мягкая игрушка и дается задание: предложить как можно больше принципиально осуществимых способов ее усовершенствования – что можно сделать, чтобы детям стало интереснее с ней играть? Упражнение выполняется в подгруппах по 4–5 человек, время работы 8-10 минут. Потом представители каждой из подгрупп поочередно излагают свои идеи. Психологический смысл упражнения. Тренировка навыка генерации идей в условиях командной работы. Обсуждение. Что, с точки зрения участников, способствовало появлению новых идей при выполнении этого упражнения, а что препятствовало? Какие идеи представляются наиболее творческими? Как можно классифицировать высказанные идеи, к каким смысловым категориям они относятся? Каким жизненным ситуациям можно уподобить это упражнение?

Рефлексия

Занятие 18 «Логические задачки» Цель: развитие креативности Упражнение «Логические задачки» Описание упражнения: Участникам предлагается решить несколько логических задач, например таких: сложить четыре равносторонних треугольника из шести спичек; соединить девять точек четырьмя прямыми линиями, не отрывая карандаш от бумаги; имеются четыре фрагмента цепочки, каждое из которых состоит из трех замкнутых колец. Разомкнуть одно кольцо стоит 10 рублей, сомкнуть – 20. Нужно последовательно соединить все четыре фрагмента цепочки в один круг, потратив на это 90 рублей; крестьянину нужно переправить на лодке через реку волка, козу и капусту. В лодку одновременно с ним помещается только что-то одно из перечисленного. Нельзя оставлять на берегу без присмотра волка с козой или козу с капустой (они друг друга съедят) или отправлять лодку в «самостоятельное плавание» без крестьянина на борту. Как организовать перевозку, чтобы все остались целы? Первые 1–2 задачки участникам предлагается решить индивидуально, потом организуется работа в командах по 3–4 человека. Участников просят не просто решать задачи, но при этом еще и наблюдать за тем, как это происходит: во-первых, обращать внимание на то, как им самим приходят идеи, во-вторых, на то, как складывается командная работа. Упражнение «Фотозагадки» Описание упражнения. Участники, объединившись в подгруппы по 3–5 человек, получают для работы по 2–3 «фотозагадки» – снимка, на которых изображено нечто на первый взгляд не вполне понятное, допускающее различные трактовки. Это может быть обыкновенный предмет, но снятый в необычном ракурсе (например, вид снизу на автомобиль), какой-либо странный предмет неизвестного назначения, занятый непонятной деятельностью человек, отдельная деталь чего-либо, по которой трудно определить, к чему она относится, и т. п. Ведущий может либо сам сделать или отыскать такие снимки, либо поручить участникам в качестве домашнего задания их нахождение в цветных журналах и собственных фотоархивах. Участников просят в течение 6–8 минут дать как можно больше вариантов ответов на следующие вопросы, касающиеся каждого из снимков: Что изображено на

снимке? Какую идею хотел выразить фотограф с помощью этого снимка. Как можно было бы озаглавить данный снимок, если бы он выставлялся на конкурс художественной фотографии? Потом представители каждой из подгрупп демонстрируют фотографии, с которыми они работали, и предлагают свои варианты ответов на вопросы об этих снимках. Упражнение «Невероятная ситуация» Описание упражнения. Участникам предлагается поразмыслить над какой-либо воображаемой ситуацией, наступление которой невероятно или крайне маловероятно. Их задача – представить, что такая ситуация все-таки случилась, и предложить максимум последствий для человечества, к которым может привести ее наступление. Упражнение выполняется в подгруппах по 3–5 человек, время работы дается из расчета 5–6 минут на одну ситуацию. Вот несколько примеров невероятных ситуаций для этого упражнения.

- ◆ Увеличится в 5 раз сила тяжести на Земле.
- ◆ Все объемные геометрические фигуры превратятся в плоские.
- ◆ У всех людей внезапно вырастут хвосты.
- ◆ Исчезнут окончания во всех словах русского языка.
- ◆ Доллар подорожает в 100 раз по сравнению со всеми другими валютами.
- ◆ С облаков начнут свисать тросы до самой Земли.
- ◆ Из жизни людей сразу и полностью исчезнет спорт.
- ◆ Коэффициенты трения у всех веществ на Земле уменьшатся в 20 раз.
- ◆ Все металлы превратятся в золото.
- ◆ Люди научатся точно читать все мысли друг друга. Существуют различные

варианты проведения этого упражнения. Например, нескольким подгруппам может быть предложена для обсуждения одна и та же ситуация. Тогда представление результатов организуется следующим образом: каждая из подгрупп поочередно получает слово, для того чтобы озвучить одну идею; повторяться нельзя. Если оригинальные идеи у подгруппы исчерпались, она выбывает из игры; побеждает та команда, которая пробудет в игре дольше всего. Если же подгруппам предложены для обсуждения разные ситуации, то такое соревнование не проводится, вместо этого представители каждой из подгрупп озвучивают по 3–5 идей, которые показались наиболее оригинальными. Психологический смысл упражнения. Тренировка умения генерировать необычные идеи применительно в том числе и к таким ситуациям, которые выходят за рамки обыденных представлений. Обсуждение. Какие из предложенных идей более всего запомнились, представляются самыми творческими? Чем именно интересны эти идеи? Что способствовало выполнению этого упражнения, а что препятствовало? В каких реальных жизненных ситуациях пригодится умение размышлять о «невероятных ситуациях»? Можете ли вы привести примеры из своего жизненного опыта, когда невероятная на первый взгляд ситуация становится реальной? Упражнение «Ватрушка» Описание упражнения. «Наверное, вы видели санки-ватрушку. Это надувная камера от колеса грузовой машины, на которую надет прочный чехол и приделаны ручки. Человек садится на эту камеру, хватается за ручки и съезжает со снежных горок (см. фото ниже). Представьте себе, что вы залезли с такой ватрушкой на горку, намереваясь съехать оттуда, но вдруг, уже будучи наверху, увидели, что горка слишком крутая и покрытая кочками. Ехать с нее страшновато, можно упасть и больно ушибиться. Как вы думаете, какое решение вы примете – все-таки поехать несмотря на боязнь или отказаться?» Дальнейшие инструкции различаются: 1. Для тех, кто откажется: «Что ж, вы благоразумны. А теперь придумайте, пожалуйста, как можно больше способов скатить эту ватрушку другу, оставшемуся внизу, так, чтобы она не опрокинулась и не улетела со склона в сторону».

2. Для тех, кто поедет: «Молодцы, вы смелые люди! Тем не менее горка действительно крутая и опасная, а шею свернуть никому не хочется. Придумайте как можно больше способов съехать с горки на этой ватрушке таким образом, чтобы у вас была возможность притормаживать, контролируя скорость». Психологический смысл упражнения. Помимо моделирования ситуации для генерирования идей, упражнение

позволяет выйти на обсуждение проблемы отношения к риску: готовы ли участники оказываться в ситуациях неопределенности, потенциально чреватых неприятными последствиями, с чем связана эта их готовность или неготовность.



Обсуждение. Сначала участников просят поделиться тем, какие именно способы скатывания ватрушки/скатывания на ватрушке они придумали, а также соображениями насчет того, что их побудило принять решение, будут они съезжать или нет. «Чем именно вы руководствовались, приняв такое решение? Рассуждаете ли вы сходным образом и в реальных жизненных ситуациях, потенциально связанных с риском? И к каким последствиям это обычно приводит?» Потом идеи обсуждаются с точки зрения того, как в них проявилась качества творческого мышления участников.

Рефлексия

Занятие 19 «Гулливер»

Цель: развитие творческого мышления

Упражнение «Гулливер» Описание упражнения. Представьте себя на месте Гулливера, который попадает в страну лилипутов (там его рост примерно с трехэтажный дом) и в страну великанов (там его рост примерно с карандаш). Выдвиньте как можно больше идей о том, какие предметы вы смогли бы использовать в каждой из этих стран в качестве: шляпы; дома; кровати; постельного белья; машины; домашнего животного; записной книжки. Упражнение выполняется индивидуально, время работы – 10–12 минут. Потом участники озвучивают свои варианты, а ведущий записывает их.

Психологический смысл упражнения. Упражнение основано на приеме гиперболизации (представление знакомых объектов в утрированном виде), что способствует появлению новых ассоциаций, развитию умения воспринимать знакомые вещи в новых, неожиданных ракурсах, обращать внимание на такие их свойства, которые в обыденной жизни не замечаются. **Обсуждение.** Где было проще представить себя в роли Гулливера – в стране лилипутов или великанов? С чем это связано? Какие из выдвинутых идей об использовании предметов представляются наиболее интересными? Какие неожиданные свойства привычных предметов в них использованы? **Упражнение «Причины и следствия»** Описание упражнения. Участникам дается изображение или краткое словесное описание какой-либо ситуации, допускающей множество вариантов трактовки, которая возникает вследствие разнообразных причин и приводит к различным последствиям (см. рисунок). Участники, объединенные в подгруппы по 3–4 человека, получают задание предположить больше:

1. Причин, которые могли привести к возникновению этой ситуации.

2. Следствий, которые могут возникнуть после нее.

Желательно, чтобы все подгруппы работали над одной и той же ситуацией. На выдвижение идей отводится 10–12 минут. Потом происходит их представление: участники каждой из подгрупп поочередно получают слово, для того чтобы озвучить одну из своих идей, потом слово передается следующей подгруппе, которая озвучивает еще одну идею и т. п. Повторяться нельзя. Группа, которой больше нечего сказать, выбывает из игры, и слово передается следующей. Побеждает и награждается аплодисментами та подгруппа, которая останется в игре последней. Сначала обсуждаются причины, потом следствия.



Психологический смысл упражнения. Придумывание возможных причин и следствий ситуаций, допускающих неоднозначную трактовку, – один из наиболее эффективных способов отработки умения генерировать идеи, совершенствования беглости и гибкости творческого мышления. Обсуждение. Как распределились роли участников при выдвижении идей: кто занял активную позицию, а кто предпочел оставаться пассивным? С чем это связано, и насколько характерны для участников такие же позиции в других жизненных ситуациях? Насколько проявилась гибкость мышления при выдвижении идей, относятся ли они к качественно разным смысловым категориям, или выдвинутые причины и следствия – принципиально одного плана? Каким жизненным ситуациям можно уподобить эту игру? Какие умения развиваются в ней и где они востребованы? Упражнение «Мерчандайзер» Описание упражнения. «Есть такая работа – мерчандайзер, слово происходит от английского merchandise – «товары». Эти работники отвечают за размещение товаров в торговом пространстве. Студенты так часто подрабатывают. Иногда они работают в крупных супермаркетах, но чаще им приходится обслуживать сразу несколько мелких торговых точек и смотреть, как там размещены товары производителя, на которого они работают. Представьте себе, что вы мерчандайзеры. Вам нужно за один день успеть посетить 15 торговых точек, расположенных в разных местах. Транспорта между ними нет, придется ходить пешком. Попробуйте спланировать свой маршрут таким образом, чтобы, посетив все 15 точек, в общей сложности пройти как можно меньшее расстояние и, как следствие, быстрее справиться с работой.

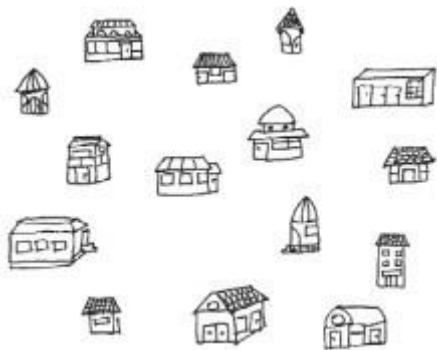


Схема расположения торговых точек представлена на рисунке справа. Чтобы упростить задание, будем считать, что между любыми двумя из них можно пройти по кратчайшему пути, напрямую». Упражнение выполняется в небольших подгруппах (2–3 человека), время работы 8-10 минут. Потом каждая подгруппа рисует выбранную траекторию и с помощью линейки измеряет ее длину. Побеждают те, чей путь оказался короче. Психологический смысл упражнения. Задачи на нахождение кратчайшего пути, связывающего несколько точек, имеют строгое математическое решение, но при 15 точках найти его за отведенное время участникам не удастся, для этого понадобился бы мощный компьютер с соответствующей программой. Поэтому задача превращается для них в ситуацию с высокой степенью неопределенности, вынуждает действовать методом

«прикидки». Упражнение дает возможность потренироваться находить решения в таких условиях, а также обсудить, чем обычно руководствуются люди при их поиске. Обсуждение. Удалось ли выработать какую-то осмысленную стратегию решения этой задачи, или путь прокладывался просто «на глазок»? Наверняка вы и в жизни сталкивались с похожими ситуациями: нужно попасть за один день сразу в несколько мест, выбрав путь движения, который позволит сделать это быстрее... Как вы решали такие проблемы, чем при этом руководствовались, какой способ считаете самым эффективным? Какие еще жизненные ситуации похожи на описанную, решаются сходным образом? Упражнение «Пары слов» Описание упражнения. Каждый участник придумывает два слова, не имеющих прямой логической связи между собой, и озвучивает их. Сосед, сидящий справа, формулирует логически верное предложение, увязывающее их. Допустим, названы слова «кружка» и «лопата». Предложение может выглядеть, например, так: «Кладовщик взял лопату и начал раскапывать курган, но нашел там только разбитую кружку». Психологический смысл упражнения. «Интеллектуальная разминка», тренировка умения объединять внешне малосвязанные вещи, искать неожиданные аналогии. Обсуждение. Какие варианты запомнились, показались наиболее интересными? Упражнение «Ассоциации» Описание упражнения Участникам демонстрируют два предмета и просят выстроить ассоциативную цепочку между ними – подобрать такие слова, которые были бы попарно логически связаны между собой, а все вместе связывали бы эти предметы (см. пример). Участникам приводятся два понятия и демонстрируется какой-либо предмет. Сначала их просят построить ассоциативные цепочки, связывающие каждое из этих понятий с продемонстрированным предметом, а потом еще одну, связывающую эти понятия между собой напрямую. Таким образом, выстраивается своего рода ассоциативный треугольник, в котором все связано со всем. Упражнение обычно выполняется в подгруппах по 3–4 человека, хотя возможна и индивидуальная работа. Время работы – 4–5 минут на каждое задание. Потом участники озвучивают получившиеся у них ассоциативные цепочки. Психологический смысл упражнения. Тренировка ассоциативного мышления, поиск неожиданных взаимосвязей предметов, явлений, понятий. Обсуждение. Какие из выдвинутых ассоциаций запомнились, показались наиболее яркими, необычными, интересными? Были ли сложности при выполнении упражнения; если да, то с чем они связаны? В каких жизненных ситуациях важно уметь находить ассоциации между различными словами, предметами, явлениями? Как еще можно развивать это умение, кроме построения ассоциативных цепочек? Пример Допустим, продемонстрированы калькулятор и спичечный коробок. Ассоциативная цепочка может выглядеть, например, так: «калькулятор – электричество – замыкание – пожар – спички», или так: «калькулятор – микроэлектроника – полупроводник – физика – химия – окисление – горение – спички». Допустим, названы имеющие непосредственное отношение к содержанию тренинга понятия «творчество» и «общение», а в качестве предмета продемонстрирована банка из-под пепси. Ассоциативные цепочки могут выглядеть, например, так: «творчество – активность – кофеин – тонизирующий напиток – пепси»; «общение – досуг – застолье – пепси»; «творчество – театр – труппа – коллектив – общение».

Занятие 20 «Необычный звук»

Упражнение «Мнемотехника»

Описание упражнения. Участникам предлагается попрактиковаться в освоении одного из мнемотехнических приемов (способов облегчения запоминания информации) – так называемого метода мест. Его суть состоит в следующем: когда человеку нужно запомнить набор слов, он представляет себе, что движется по какой-либо хорошо знакомой дороге. Каждое слово он представляет в виде образа, который размещает в той части пути, на которой в данный момент мысленно находится (см. пример). Чем более яркие и необычные образы представляются, тем эффективнее работает этот прием. Потом, когда нужно вспомнить слова, человек вновь мысленно проходит по этому пути и «собирает» размещенные на нем образы. Упражнение выполняется индивидуально. Сначала ведущий

разъясняет суть метода мест и демонстрирует, как им пользоваться: просит участников называть любые приходящие им в голову слова и сам запоминает их с помощью данного приема, проговаривая вслух, по какому пути он мысленно движется (тот должен быть знакомым всем участникам: например, от ближайшей остановки транспорта до места прохождения тренинга) и какие ассоциации у него возникают. Потом участникам предлагается выбрать, движение по какой хорошо знакомой для себя дороге они будут представлять. Ведущий медленно зачитывает 12–15 слов, делая между ними паузы по 5 секунд, а участники практикуются в их запоминании с помощью метода мест. Затем несколько участников рассказывают, по желанию, о своем мысленном пути и о том, как им удалось разместить на нем образы, связанные с этими словами. Психологический смысл упражнения. Мнемотехнический прием направлен, главным образом, не на улучшение запоминания (он слишком сложный и «интеллектуально емкий», для того чтобы широко использовать его в таком качестве, да и записная книжка в качестве «протеза памяти» все равно эффективнее), а на развитие воображения и совершенствование умения находить ассоциации между новым и уже известным. Обсуждение. Для чего, с точки зрения участников, предназначен такой прием, где и когда его целесообразно использовать? Пример Допустим, для запоминания названы такие слова: Подушка, медвежонок, кошелек, кристалл, извержение, вилка, ботинок, вентилятор, крокодил, зеркало, розетка, организм. Вот как может выглядеть их запоминание с помощью метода мест: «Я представляю себе, как выхожу из метро со станции «Гостиный двор» на Невский и иду налево, в сторону Казанского собора. Вижу, что у главного входа в Гостиный выступают бродячие артисты: на подушке танцует медвежонок, вокруг бегает цыганский мальчик с кошельком в руках, собирая деньги со зрителей. Рядом сидит цыганка, задумчиво глядящая в магический кристалл и предлагающая погадать. Иду дальше и вижу, что на углу Невского и Думской улицы прорвало трубу, вода хлещет из-под тротуара как настоящее извержение и стекает в подземный переход, откуда выбегают испуганные барышни... Смотрю на башню Городской думы – на ней сверху какая-то конструкция, как будто в башню воткнули вилку. Вспоминаю, что это мачта, которая в XIX веке использовалась как оптический телеграф... Прохожу мимо башни, смотрю направо – поперек Невского висит реклама-«растяжка», на которой нарисован огромный ботинок. Слева вход в ювелирный магазин. Заглядываю туда – внутри работает вентилятор. Глянул вверх – на козырьке над входом сидит золотая сова... и вдруг к ней откуда-то сзади подкрадывается крокодил\ Присмотрелся внимательнее – там укреплено выпуклое зеркало, в котором всего-навсего отразилась с увеличением электрическая розетка, которую я и принял за крокодилий нос. Иду дальше... Вижу Казанский собор, а справа от него, за красивой чугунной решеткой, начинается территория Педагогического университета. Он прижился в центре Питера, как гигантский организм, занявший всю территорию от Казанской улицы до реки Мойки». Упражнение «Классификации»

Описание упражнения. Участникам, объединенным в подгруппы по 3–4 человека, дается перечень из 6–8 предметов и предлагается придумать как можно больше различных оснований, по которым возможно классифицировать эти предметы. Задача не в том, чтобы найти наиболее обоснованный критерий их классификации (как в заданиях, входящих в тесты интеллекта), а в том, чтобы предложить как можно более разнообразные и необычные, но логически непротиворечивые критерии для этого. Перечни предметов могут быть, например, такими:

Список 1	Список 2	Список 3
Табуретка	Лампочка	Перстень
Трамвай	Огурец	Морковь
Желудь	Кепка	Указка
Мел	Труба	Молния
Мотоцикл	Сыр	Корень
Абрикос	Весло	Календарь
Стакан	Носки	Глицерин
Улей	Медаль	Песок

Психологический смысл

упражнения. Тренировка умения выделять оригинальные, неочевидные критерии, которые позволяют найти сходство между различными на первый взгляд предметами. Это важно для решения проблем по аналогиям – одного из распространенных способов порождения креативных идей. Обсуждение. Какие из предложенных критериев для классификации представляются самыми оригинальными, необычными? В каких жизненных ситуациях важно умение находить неочевидные признаки сходства между различными предметами и явлениями? Упражнение «Необычный звук» Описание упражнения. Ведущий или участники, выразившие желание взять на себя такую функцию, издают какие-либо необычные звуки, не показывая окружающим, каким способом они это делают. Производить звуки можно, например, путем трения различных предметов друг о друга. Задача других участников – выдвинуть как можно больше идей о том, в каких реальных жизненных ситуациях могут возникать подобные звуки, о чем они свидетельствуют, а также предположить, каким способом они издаются в данный момент. Психологический смысл упражнения. Выдвижение идей о различных вариантах трактовки неоднозначного, мало структурированного материала. Обсуждение. Достаточно короткого обмена впечатлениями. Упражнение «Необычное в обычном» Занятие включает ряд упражнений, призванных научить участников смотреть на привычные вещи в новых, необычных ракурсах, замечать оригинальное в обыденном. Они иллюстрируют один из ключевых принципов творческого мировоззрения: «Любая частная точка зрения на что бы то ни было – это лишь одна из возможных точек зрения».



С одной стороны, при выполнении этих упражнений продолжают тренироваться качества творческого мышления, с другой – активизируются личностные качества, способствующие творчеству (открытость новому опыту). Упражнение «Странные отгадки» Описание упражнения. Участникам предлагается несколько загадок, и они должны придумать как можно больше вариантов ответов на них, которые не совпадали бы с «традиционными» отгадками, однако не противоречили бы условиям загадки, логике и здравому смыслу. Так, например, «сто одежек и все без застежек» – это не только кочан капусты, но еще и луковица, «развал» джемперов в секонд-хенде, матрешка, провод с многослойной изоляцией, шаманская куколка (делается из накрученных друг на друга тряпок), кокон шелкопряда и т. д. Примеры загадок

- ◆ Сам худ, а голова с пуд.
- ◆ Небывалой красоты в небе выросли цветы.
- ◆ Ой, не трогайте меня, обожгу и без огня.
- ◆ Без окон, без дверей – полна горница людей.
- ◆ Сидит девица в темнице, а коса на улице.
- ◆ Два кольца, два конца, посередине гвоздик.

♦ Висит груша – нельзя скушать. Еще раз поясним, что задача участников – не отыскать или вспомнить «правильные», традиционные отгадки, а предложить как можно больше необычных, но логически непротиворечивых вариантов отгадок. Упражнение выполняется в подгруппах по 3–4 человека, они выбирают для работы по 3 загадки из предложенных (при желании могут добавить и собственные), и в течение 10 минут придумывают максимум вариантов «странных отгадок» каждой из них. Потом эти варианты зачитываются вслух. Упражнение довольно сложное, придумывание по 4–5 относящихся к разным смысловым категориям вариантов ответа на каждую из загадок следует считать весьма хорошим результатом. Психологический смысл упражнения. Обучение поиску необычных ракурсов рассмотрения информации, поиску оригинальных, на первый взгляд странных, однако вполне допустимых ее трактовок. Обсуждение. Какие мысли, идеи, воспоминания, ассоциации помогли придумывать «странные отгадки»? Какие из предложенных вариантов, с точки зрения участников, наиболее интересны и чем? Что за умения развиваются в этом упражнении, в каких жизненных ситуациях они нужны? Упражнение «Земля круглая» Описание упражнения. «Все знают, что Земля круглая. Но какой конкретно смысл можно вложить в эти слова? Как показывают психологические исследования, многие дети понимают эти слова совсем не так, как ожидают от них взрослые. Например, они считают, что Земля – это плоский круг, который плавает в море или свободно парит в космосе. При этом на вопрос, какую форму имеет Земля, они вполне обоснованно отвечают: «Круглая!», и этот ответ не противоречит их представлениям об устройстве мира. Придумайте другие варианты, как можно ошибочно, но с логической точки зрения непротиворечиво представить себе «круглость» Земли». Упражнение выполняется в подгруппах по 3–5 человек, время работы 6–8 минут. Психологический смысл упражнения. Помимо отработки умения генерировать идеи, упражнение позволяет продемонстрировать возможность неоднозначных трактовок и, как следствие, возникновения ошибок даже при понимании «прописных истин», кажущихся очевидными. Обсуждение. Участникам предлагается сначала поделиться своими примерами того, как можно представить себе «круглую Землю», после чего предложить варианты других расхожих фраз и убеждений, которые толкуются логически непротиворечиво, но при этом неверно. Затем предлагается порассуждать о том, насколько уместно проявление креативности при трактовке подобных утверждений – ведь оригинальные варианты их понимания чаще всего оказываются ошибочными. Когда шаблонное мышление оправдывает себя, приводит к верным решениям, а когда, наоборот, ограничивает наши познавательные возможности? Упражнение «Необычные ситуации» Описание упражнения. Участникам предлагается несколько описаний странных, однако совершенно реальных, взятых из жизненного опыта ситуаций. Их примеры могут привести как ведущий, так и сами участники, выдвигая идеи, объясняющие, как возникает такая ситуация. Идеи должны быть правдоподобными; откровенно фантастичные варианты не принимаются. Упражнение выполняется в командах по 4–5 человек, время для обсуждения – 5 минут на ситуацию. Потом представители от каждой из команд рассказывают о выдвинутых идеях.

Примеры ситуаций ♦ «Мы гуляли по лесу, и на опушке наше внимание привлекло одно молодое дерево. Прямо на его верхушку была нацеплена алюминиевая банка из-под пива. Как ее туда надели? Высота дерева метров пять, но оно явно слишком тонкое, особенно у верхушки, чтобы выдержать вес залезающего на него человека...» ♦ «Я видел весьма странную дорожную аварию. У обочины стоит помятая легковая машина, а на крыше у нее еще одна машина, колеса в воздухе свисают. Вокруг суетятся гаишники. Поблизости только ровное шоссе, нет ни перекрестков, ни резких поворотов, ни каких-либо препятствий на дороге. Как же могла произойти такая авария?..» ♦ «Вернувшись с загородного пикника, мы стали рассматривать сделанные там фотографии. И вдруг обнаруживаем на одной из них что-то загадочное. В небе, на фоне закатного неба, явственно виден темный диск, напоминающий по форме «летающую тарелку». А за ним – яркая светлая полоса. Что же это такое?.. Неужели марсиане к нам пожаловали? Самое странное, что когда делался снимок,

ничего подобного мы в небе не наблюдали, это появилось только на фотографии».



Психологический смысл упражнения. Помимо умения генерировать идеи, просто и понятно объясняющие необычные на первый взгляд ситуации, упражнение учит замечать такие ситуации: смотреть на окружающую действительность «открытыми глазами», обращать внимание на необычное. Обсуждение. Какие варианты объяснений представляются наиболее творческими, с чем это связано? А какие варианты наиболее правдоподобны? Совпадает ли одно с другим? Вряд ли. В каких жизненных ситуациях важнее обращать внимание на оригинальное, необычное, а в каких – на более простое и очевидное? Упражнение «Ошибки»

Описание упражнения. Упражнение подразумевает выдвижение, реализацию и систематизацию идей о том, как можно сделать ошибки в чем-либо. Участникам предлагается:

1. Сделать в чем-то как можно больше возможных ошибок.
2. Классифицировать способы получения этих ошибок.
3. Отыскать взаимосвязь ошибок с реальностью (например, найти аналогичные ситуации, где сделанные ошибки окажутся верными исключениями).

Вот несколько конкретных примеров заданий для этого упражнения: Сделать как можно больше ошибок в написании какого-либо сложного слова. Ошибки должны представлять собой именно нарушение правил орфографии, а не просто случайный пропуск или замену одной буквы другой, как при опечатках. Придумать как можно больше способов нарушить правила дорожного движения при проезде перекрестка. Для этого рисуется схема оборудованного светофорами сложного перекрестка, где пересекаются дороги с несколькими полосами движения, а также проложены трамвайные пути (чтобы адекватно провести такой вариант упражнения, ведущий должен сам знать правила дорожного движения и при необходимости разъяснить их участникам). Предложить ошибочные, но при поверхностном взгляде правдоподобные способы решения несложных математических задач. Пример задачи: цыган весной купил лошадь за 5500 руб., а осенью продал ее за 6000. Следующей весной он снова купил ту же самую лошадь за 8500 руб., а потом продал за 9000. Заработал он на этих сделках деньги или, наоборот, потерял, и сколько? В группах, где участники знают какой-либо иностранный язык хотя бы на уровне средней школы, можно предложить для работы несколько несложных фраз на этом языке. Задание будет состоять в том, чтобы сделать как можно больше неверных переводов этой фразы (но входящие во фразу слова сами по себе должны быть переведены корректно, ошибки же могут касаться грамматических конструкций, выбора неадекватного значения из ряда синонимов и т. п.). Упражнение может выполняться как индивидуально, так и в микрогруппах. Психологический смысл упражнения. Генерирование идей, расширение ракурсов рассмотрения проблем, отказ от категоричного разделения суждений на верные и неверные: при определенных условиях даже ошибочное на первый взгляд умозаключение вполне может оказаться адекватным. Кроме того, упражнение обучает воспринимать ошибки не как нечто случайное, а как следствие проявления закономерностей функционирования нашего восприятия и мышления.

Обсуждение. Легко ли было выполнять это упражнение? Если нет, то с чем связаны возникшие затруднения? Какие внутренние психологические барьеры препятствуют нам делать ошибки? Когда возникают ситуации, в которых мы считаем что-то «по умолчанию» ошибочным, а в результате теряем потенциально ценные идеи? Можете ли вы привести примеры из своего жизненного опыта, когда на первый взгляд ошибочные решения в конечном итоге оказывались наилучшими?

Рефлексия